

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسواس القهري

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور / محمد شريف سالم

دار الحقيقة

دراسة طبية نفسية علمية شرعية

الوسوسة القهرية

دليل عملي للمريض والأسرة والأصدقاء

دكتور محمد شريف سالم

اعتنى بالمادة الشرعية وخرج أحاديثها
أبو إدريس محمد عبد الفتاح

تقديم

أ.د. هدى سلامة

د. أحمد فريد

توزيع مكتبة دار العقيدة

القاهرة - الأزهر

٢ شارع درب الاتراك

ت: ٥١٤٣١٧٤

الاسكندرية - باكوس

١٠١ شارع الفتح

ت: ٥٧٤٧٣٢١

عنوان الكتاب: الوسواس القهري

اسم المؤلف: د. محمد شريف سالم

تاريخ الطباعة: طبعة أولى: يوليو ٢٠٠٣

طبعة ثانية: يناير ٢٠٠٤

طبعة ثالثة: يناير ٢٠٠٥

طبعة رابعة: نوفمبر ٢٠٠٦

طبعة خامسة: أبريل ٢٠٠٨

رقم الإيداع المحلى: ١٠٧٩٧ / ٢٠٠٣

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

مقدمة الشيخ/ أحمد فريد

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ﴾

[آل عمران: ١٠٢]

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١]

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيداً يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

ثم أما بعد

فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى. وخير الهدي هدى محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

ثم أما بعد

فقد اطلعت على كتاب أخى الدكتور محمد شريف سالم سلمه الله من كل سوء، وشرقه في الدنيا والآخرة فالفيتة كتاباً جامعاً مانعاً نافعاً. وهو يعالج قضية من

أهم قضايا العصر وهي مرض الوسواس القهري إذ قلّما يخلو بيت في عصرنا من مريض بهذا المرض الذي لا يتألم به المريض فحسب بل تشقى به أسرته ومن تعامل معه غالباً نسأل الله العافية.

إن القلوب قد خلقت لمعرفة علام الغيوب وغفار الذنوب عز وجل، فسعادتها في محبة الله عز وجل وذكره وشكره. وشقاؤها في الإعراض عن الله عز وجل والتعلق بغيره، ولما خلقت القلوب لتوحيد الله عز وجل وعبادته صار علاجها إذا أصيبت بالهم والغم والحزن في طاعة الله عز وجل، والإقرار بتوحيده والتسليم لأمره ونهيهِ وقضائه وقدره.

لذا قال النبي ﷺ: «ما أصاب عبداً قط هم ولا غم ولا حزن فقال: اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضٍ فيّ حكمك عدلٌ فيّ قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي إلا أذهب الله عز وجل همه وأبدله مكان حزنه فرحاً قال: يا رسول الله ينبغي لنا أن نتعلم هؤلاء الكلمات قال: أجل ينبغي لمن سمعهن أن يتعلمهن»^(١).

وقد أفاض أخي الدكتور محمد شريف في بيان هذا المرض من الجهة الطبية. وذكر أمثلة وحالات متعددة للمرضى، ثم شرع في ذكر العلاج من الجهة الطبية الحديثة حتى ظننت أنه لا يحسن غير هذا، وأنه لم يقف على ما ذكره علماء السنة لعلاج هذا المرض، وخاصة ما ذكره ابن القيم رحمه الله في إغاثة اللهفان، وكذا في

(١) صحيح. رواه أحمد (٣٩٢/١)، والحاكم (٥٠٩/١).

تفسير المعوذتين، فإذا به فى شطر الكتاب الثانى ينقل نقولاً طيبة، وكلمات مباركة، وعلاجات شافية بإذن الله من كتب علماء السنة.

والبحث على كل حال جيد شامل نافع بإذن الله.

فأسأل الله تعالى أن يجزى أخى الطبيب الناجح الدكتور محمد شريف سالم خيراً على هذا البحث. وأن يفتح له قلوب العباد، وأن يجعله الله غنماً لا غرماً.

وأبى الله أن يجعل العصمة والكمال لكتاب بعد كتابه كما قال تعالى: ﴿وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢]. وصلى الله وسلم وبارك على محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً.

الشيخ/ أحمد فريد

الإسكندرية فى الثانى من المحرم ١٤٢٤هـ

مقدمة الأستاذة الدكتورة هدى سلامة

كثيرة هي أمراضنا، ومتنوعة هي آلامنا الجسدية والنفسية، وقليلة هي أبحاثنا الصادقة في قلب ونفس وجسد الإنسان العربي.

إن ممارسة الطب النفسى تنبع من حب الطبيب لمهنته، وموهبته تؤدى إلى نتائج طبية وحقيقية إذا ما حالها الجد والتوفيق.

ولابد لنا من إدراك حقيقة هامة وهى أن الطبيب النفسى عليه أن يتعامل مع المرضى بكل حواسه ومشاعره وفكره لكى يخفف المعاناة، ويساعد على فهم الناس للمرض النفسى وحقيقته حتى يقبل الناس فكرة الذهاب إلى الطبيب النفسى، وتناول العلاج الدوائى والنفسى بدلاً من طرق باب الدجالين والمشعوذين.

إن المرض النفسى مرض مثل كل الأمراض العضوية قد يصيب أى أحد منا، وهو ليس وصمة عار أو سبة أو خطأ أو عقاب إلهى، ولكنه داء يحتاج إلى دواء عن طريق المختصين بالطب النفسى.

وبناءً على ذلك تم تقديم هذا الكتاب إلى مريض الوسواس القهري وأسرته وأصدقائه ليساعد الجميع على فهم المرض وتخفيف أعراضه، ومحاولة علاجه فى كتاب بسيط اللغة، دقيق المعانى، نفسى الصبغة، طمى الهدف، وذلك لتصل المعلومة الهامة لكل من يحتاجها.

لقد سعدت بمطالعة الكتاب وأفكاره وأبوابه كلها على المستوى الشخصى والاجتماعى والمهنى، فهو مجهود طيب ورائع يستحق كتابه أن يُهتأ عليه.

فقد أقبل بسفينته، وتزود بالمعرفة العلمية والطبية والمهنية والدينية في آن واحد، ثم رسا على شاطئ الآلام النفسية والأوجاع الفكرية، وقدم أطواق نجاة لمن حاصره المرض في جزيرة الوسواس القهري. ولا يُقدَّر قيمة معاناة المريض والمصاب إلا من ذاق هذا الألم وتجرع شرابه المر. ولا يشارك المريض المحتاج في أحاسيسه سوى طبيبه وأسرته وأصدقائه الذين يحون له الخير ويتمنون له الصحة والعافية.

إن دهاليز النفس الإنسانية في حاجة إلى اكتشاف وإنارة واستنارة بجهد كل الباحثين الجادين. ولعل هذا الكتاب بلغته الصادقة وبأمانة البحث والتجربة فيه على عشرات بل مئات المرضى هو اكتشاف لحقيقة أمراضنا وأسباب عللنا.

وختاماً آمل أن تصلنا جميعاً - مرضى وأطباء - رسالة الدكتور محمد شريف فنحسن القراءة والتفاعل معها، ولا نخجل من أنفسنا وعللنا كثيراً كما تعودنا.

فالكتاب ملئ بالأمثلة والنماذج المرضية التي يكتوى بناها أصحابها وقد يتهمهم من يجهل حقيقة الإنسان وأفكاره بشكل عام، والوسواس القهري بشكل خاص.

ثماني القلبية للقارئ والكاتب والطبيب والمريض بهذا الكتاب الشيق والمثير والعلمي ... ولعلها تكون بداية ومثل لمزيد من الجهد والبحث له ولغيره من الباحثين. والله أسأل للجميع التوفيق والسعادة.

أ.د. هدى سلامة

أستاذ الطب النفسي

كلية الطب - جامعة الإسكندرية

في ٢٦ / ٣ / ٢٠٠٣

مقدمة الكتاب

إذا كنت إنساناً سوياً ولا تعاني من الوساوس القهرية فسيبدو هذا الكتاب قليل الفائدة بالنسبة لك، ولكنك ستدرك أن هناك آلاف المرضى الذين يعانون من أفكار وأفعال غريبة. وإن كنت مريضاً وتعاني من فكرة وسواسية معينة أو فعل قهرى فلا تستغرب باقى الأفكار والأفعال فهى لا تعنيك بل تعنى غيرك.

إن هذا الكتاب كتب للجميع حتى يستفيد منه كل من له علاقة بهذا الموضوع، ولعل من نافلة القول أن نقول:

أولاً: إذا كنت تعالج فهذا الكتاب سيساعدك على سرعة العلاج والشفاء، إن شاء الله.

ثانياً: إن كنت من أولئك الذى ينفرون من العلاج النفسى والطبيب النفسى لآى سبب كان وتريد معرفة الكثير عن الوساوس القهرية وكيفية التحكم فيها والخلاص منها أو حتى تخفيفها أو مساعدة إنسان آخر يهملك أمره فهذا الكتاب سيفيدك كثيراً.

ثالثاً: الأسرة التى تريد فهم الوساوس القهرية التى يعانى منها أحد أفرادها ومساعدته؛ من خلال هذه الدراسة ستعرف دورها وكيفية عونها.

إن معاناة ملايين الناس فى هذا العالم من الوساوس القهرية وعدم معرفة هؤلاء الناس بأنهم مرضى وأنهم من الممكن أن يتحسنوا، كان هو الدافع الأساسى لوضع هذا الكتاب. فما هو الحجم الحقيقى لمشكلة مرض الوساوس القهرى فى العالم؟

لقد وجد الباحثون أن (٢٥) فرداً من بين (١٠٠٠) فرد يعانون الوسواس القهرى، ولا تعجب من هذه النسبة فإنها كبيرة، لأن معظم المرضى الذين يعانون

من هذا الاضطراب يعانونه في السر ولا ييuchون به إلا بعد طول معاناة، بل وربما لا ييuchون به أبداً.

وهؤلاء يكافحون ويكابدون من اضطراب عضوى بالمخ يملأ عقولهم بأفكار غير مرغوبة وتهديدات بالضياح والمرض لو لم يقوموا بعمل طقوس متكررة وغير منطقية، ولا معنى لها، بل وأحياناً حمقاء.

والآن نلاحظ ارتفاع نسبة الشفاء والتحسن بصورة كبيرة مما دحض الأوهام السابقة عن مرض الوسواس القهري من أنه مرض يصعب علاجه، أو أنه لا يشفى منه أبداً؛ وذلك بفضل الله وحده، فقد توصل العلماء إلى أدوية حديثة تعطى بجرعات محددة، وعلى فترات محسوبة بدقة، وتكون جنباً إلى جنب مع العلاج المعرفى السلوكى، الذى وجدناه فى غاية الأهمية.

وعلى المريض الاشتراك الفعال فى طرق العلاج النفسى بغرض تعديل السلوك المرضى، وعليه تحمل بعض المسئولية فى العلاج.

ولا ينبغى الاعتماد على الطبيب وحده أثناء العلاج فما هو إلا موجه وداعم لكى ينمى قدرات مريضه لتأكيد ذاته واعتماده على نفسه وفهم معنى أعراضه وكيفية السيطرة عليها. وبقدر توقعات المريض ودوافعه للعلاج وقبوله لمتطلباته وطريقة الطبيب فى العلاج وموهبته وخبرته العملية وخلفيته العلمية تسير الخطة العلاجية نحو التحسن والشفاء بإذن الله تعالى. وأسأل الله الصحة والعافية للجميع.

والله من وراء القصد وهو يهذى السبيل.

د. محمد شريف سالم

أخصائى الطب النفسى

بين يدي الكتاب

قبل الدخول إلى أبواب الكتاب وموضوعاته المختلفة أود الإشارة إلى:

أولاً: هذا الكتاب ليس مرجعاً طبياً أو موسوعياً ولكنه أطروحة نفسية مختصرة ومفيدة تساعد على فهم هذا المرض وتعطي الأمل في الشفاء، وتبين طريقة العلاج.

ثانياً: لم أستعرض في هذا البحث أسماء الأدوية المعالجة أو جرعاتها، وذلك حتى لا يجازف المريض ويأخذ دور الطبيب في علاج نفسه.

ثالثاً: لم يتطرق البحث إلى التصنيف الدولي للأمراض الذي يزعم توحيد طرق التشخيص والعلاج لصعوبة فهم القارئ العادي لها ولأنها تناطب الطبيب فقط.

رابعاً: لم يذكر الكتاب الحالات المشابهة أو الحالات المصاحبة أحياناً أو التشخيص المفارق لنوسواس القهري لأن ذلك من مهام الطبيب المعالج.

خامساً: هناك بعض المرضى الذين يعانون من الوسواس القهري ويخافون على أنفسهم من تناول الدواء الطبي الموصوف لهم وذلك خوفاً من إدمان تعاطي الدواء أو أنهم سيضطرون إلى الاستمرار في تعاطي الدواء مدي الحياة.

هنا لابد أن نؤكد على أن أدوية الوسواس القهري، وكذلك الأدوية النفسية عموماً ليست بمخدرات ولا تؤدي إلى الإدمان طالما يتم ذلك تحت إشراف طبي متخصص.

سادساً: المرضى الذين يعانون من أفعال قهرية يمكن علاجهم عن طريق العلاج المعرفي السلوكي فقط. أما مرضى الأفكار الوسواسية، فيجب أن يتضمن العلاج تناول الدواء مع العلاج المعرفي السلوكي.

سابعاً: يجب أن يوضع في الاعتبار أن الأسباب العضوية مثل اضطراب النواقل العصبية أو زيادة تدفق الدم والتمثيل الغذائي في أجزاء من المخ أو صغر أجزاء أخرى من المخ أو الوراثة ليست هي المسؤولة وحدها عن حدوث المرض ولكن هناك العوامل السلوكية والبيئية المؤثرة. لذلك يجب أن ننظر إلى المريض نظرة شمولية كإنسان قبل أن يكون حالة مرضية تعاني من نقص ما.

ولنعلم أن هناك أهمية خاصة لشخصية الطبيب المعالج وموهبته وحبه لمهنته لتحسين الحالة الفكرية والنفسية للمريض وإعادةه إلى السواء في الفكر والإحساس والمعاملة مع نفسه والآخرين.

ثامناً: نظراً لكثرة أعراض الوسواس القهري وتنوعها وعدم ثباتها فمن الصعب عمل قائمة لعلاج كل الأعراض. ولذلك سنكتفي بوضع أمثلة لكي يسترشد بها المريض وأهله لعمل قوائم علاجية مماثلة تناسب الأعراض التي يعاني منها المريض. إلى جانب أهمية اتباع القواعد العلاجية المعطاة من الطبيب المعالج.



الباب الأول

تعريف الألفاظ والمعاني

معنى الوسواس القهري

الوسواس لغة: هو حديث النفس؛ فيقال وسوست إليه نفسه وسوسة ووسواساً، كما في (لسان العرب) قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ [ق: ١٦].

والوسواس بالفتح هو اسم الشيطان، كما في (القاموس المحيط). قال تعالى: ﴿مَنْ شَرَّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [الناس: ٤ - ٦].

القهر لغة: هو الغلبة، قهره قهراً: غلبه فهو قاهر وقهار، ويقال أخذهم قهراً أى: من غير رضاهم، وفعله قهراً أى بغير رضا، كما في (القاموس المحيط)

الوسواس القهري في الطب النفسي:

إن مرض الوسواس القهري يعتبر من الأمراض العصابية الأكثر شيوعاً حيث يعاني واحد من كل أربعين من البالغين، وطفل واحد من بين (٢٠٠) طفل من هذا المرض في أى مرحلة من مراحل حياتهم ويتميز هذا المرض بأفكار متكررة مزعجة (وساوس) أو أفعال متكررة تأخذ شكل الطقوس ويكون الشخص مجبراً على الإتيان بها (أفعال قهرية) ويكون مدركاً تماماً أن هذه الأفكار والأفعال غير منطقية وغير صحيحة وتافهة ولا معنى لها، ولكنه لا يستطيع السيطرة عليها أو

التحكم فيها مع ملاحظة أن الإنسان السليم يمكنه دفع هذه الأفكار ومنع تكرارها ووقفها.

الأفكار الوسواسية:

هي مجموعة من الأفكار أو الصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تقتحم عقل المريض وتراوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها. ويعانى المريض كثيراً منها لغرابتها وعدم فائدتها وتسببها في كثير من القلق والإزعاج، وتلج على مخاطره عبارات معينة أو اسم معين يتكرر باستمرار.

وأيضاً قد يتصور المريض أشياء رهيبة عن الذات الإلهية أو الأنبياء أو الدين أو الأخلاق لا يمكن دفعها، أو سب قهري لأشياء مقدسة وغالية على النفس مثل سب الله عز وجل أو سب الأنبياء، مع العجز عن وقف هذه الأفكار.

الأفعال القهرية:

هي أعمال عقلية وإعية وسلوكيات متكررة جبرية استجابة لأفكار وسواسية لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الأفكار، ولا يستطيع المريض مقاومتها، وهي تستحوذ عليه لفترة طويلة، وهو غير راضٍ عنها ولا يحبها، خاصة وهو لا يشعر بثمرة من وراء تكرارها، لكنه مقهور على استمرار عملها والقيام بها.

ودائماً ما تأتي الوسواس القهرية لمنع أو تجنب بعض الأحداث المفزعة المتصورة في عقل المريض، مثل سوء الحظ المتوقع أو المحن والبلايا أو الموت أو المرض.

الشخصية الوسواسية:

لكي نتعرف على ملامح هذه الشخصية لابد أن نذكر بعض خصائصها حتى نصف شخصاً ما بأن له شخصية وسواسية؛ وهي:

- ❖ الاهتمام في التفاصيل والنظام والترتيب والإتقان على حساب المرونة.
- ❖ الانفتاح والفاعلية، وعدم قبول أى شئ ينقصه الإتقان الكامل.
- ❖ رؤية الأشياء من خلال اللون الأبيض والأسود فقط بدون وسط.
- ❖ تبدأ السمات في البلوغ المبكر، وتبقى مدى الحياة.
- ❖ الميل إلى أن يكونوا أكفء موثوقين وفعالين في العمل وبين الناس.
- ❖ صعوبة التغيير وعدم العفوية.
- ❖ تفضيل التوقع والتكرار والمحافظة على الروتين.
- ❖ إخفاء المشاعر والتحكم في السلوك.
- ❖ إظهار البرود والتحفظ دائماً.
- ❖ وليس من الضروري أن تجتمع كل الصفات في الشخصية، بل يكفي بعضها.

أسباب الوساوس القهرية

ليس الهدف من ذكر هذه الأسباب سرد وصف دقيق لها، أو أنها تعتبر مرجعاً في هذا الشأن. بقدر ما هي توضيح للمرضى أن هناك شيئاً ما بحاجة إلى علاج دوائي أو معرفي أو سلوكي. وهذا الشيء ليس بسبب قلة التدين أو ضعف الإيمان أو غياب الإرادة أو التقصير في الأذكار والدعوات المأثورة. إنه شئ ما حدث بسبب اضطراب في النواقل العصبية في المخ - أى بسبب عضوى - وهذا الأمر قريب الشبه بمرض

السكر حيث أن له سبباً عضوياً، وهو اضطراب مادة الأنسولين وعمليات التمثيل الغذائي للسكر وليس لمرض السكر علاقة بالإيمان أو الإرادة أو الأذكار أو الدعوات.

ولوحظ أن أعراض الوسواس القهري قد تبدأ في الظهور عقب ضغوط شديدة في العمل، أو عقب الامتحانات، أو عقب الولادة والحمل، أو خلل في العلاقة الخاصة بين الزوجين، أو وفاة إنسان عزيز ومهم أو غير ذلك. وهذه الأسباب هي:

١- العوامل الحيوية:

أ- النواقل العصبية:

لقد دعمت المحاولات العلاجية التي استخدمت فيها الأدوية فرضية أن هناك اضطراب في الناقل العصبي السيروتونين^(١) في عملية تكوين الأعراض في الوسواس القهري. كما أن الأبحاث قد بينت أن الأدوية السيروتونية أكثر فاعلية من الأدوية التي تؤثر على النواقل العصبية الأخرى مع ملاحظة أهمية بيان العلاقة بين الوسواس القهري وبعض النواقل العصبية الأخرى.

ب- دراسات تصوير المخ:

لقد بينت دراسات تمت عن طريق التصوير الطبقي بالانبعاث البوزيتروني زيادة في تدفق الدم والتمثيل الغذائي في الفص الجبهي والعقد القاعدية وأجزاء أخرى في المخ وعند إعطاء العلاج الدوائي والمعرق السلوكي تنعكس هذه الاضطرابات وتحسن حالة المريض أيضاً.

(١) السيروتونين هو: ناقل عصبي له دور مهم في عمليات عديدة، مثل النوم، والشهية، وحرارة الجسم والألم، والعدوانية، والمزاج.

وقد بينت دراسات الأشعة المقطعية والأشعة بالرنين المغناطيسى صغر في حجم النواة المذيلة على الجانبين في مرضى الوسواس القهري.

ج- الوراثة:

دعمت الدراسات الوراثية فرضية أنه يوجد تأثير للعامل الوراثي في نشأة الوسواس القهري. وقد أوضحت الدراسات الأسرية أن ٣٥% من الأقارب من الدرجة الأولى لمرضى الوسواس القهري مصابون بالمرض نفسه.

كيفية تكون الأعراض في الوسواس القهري:

من المعروف أن الفص الجبهي من القشرة المخية لديه القدرة على التحكم في نشاط العقد القاعدية عن طريق ألياف عصبية تصل بينهما، ولوحظ أنه عند نقص مادة السيروتونين في العقد القاعدية خصوصاً النواة المذيلة تنشط المراكز العصبية في هذه الأجزاء ويفقد الفص الجبهي من القشرة المخية السيطرة عليها فيفقد الإنسان القدرة على التحكم في أفكاره ومن ثم أفعاله؛ فتبدأ أعراض الوسواس القهري في الظهور. وبالطبع يحدث هذا فقط في الأشخاص الذين لديهم استعداد بيولوجي ووراثي لنقص مادة السيروتونين عند تعرضهم لأي ضغوط حياتية.

٢- العوامل السلوكية:

عندما يكتشف شخص ما أن أفعالاً معينة تقلل من القلق. المصاحب لفكرة وسواسية يطور المريض أفعالاً تجنبية (أى يتجنب المثير المقلق) في صورة أفعال قهرية أو طقوس سلوكية للتحكم في القلق. وبالتدرج وبسبب فاعلية هذه الطريقة في خفض معدل القلق يحدث تثبيت لهذا التجنب.

الآن نستطيع القول أن الوسواس القهري ليس للمريض مسئولية في حدوثها، بل هي مسئولية عنه. كما أن مرض السكر ليس خطأ من المريض، ولكن المشكلة في غدة البنكرياس. فكما أن مريض السكر بحاجة للعلاج فإن مريض الوسواس القهري في حاجة للعلاج أيضاً.

٢- العوامل النفسية:

لم تثبت بصورة قاطعة العلاقة بين اضطراب الوسواس القهري والشخصية الوسواسية، ومعظم مرضي الوسواس القهري لم يعانون في بدء حياتهم أو قبل المرض من السمات الوسواسية وهي ليست مهمة أو كافية لحدوث المرض. وهناك فقط من ١٥ - ٣٠ % من المرضى كانوا فعلاً من الشخصية الوسواسية.

ملاحظات:

كما قد بينت الدراسات أن حوالي ٦٥% من المرضى يبدأ المرض عندهم قبل سن ٢٥ سنة.

كما ١٥% من المرضى يبدأ المرض عندهم بعد سن ٣٥ سنة.

كما في البالغين يزيد المرض قليلاً في النساء.

كما في الأطفال تبلغ نسبة المرضى في الأولاد ضعف نسبة البنات.

كما دائماً ما تكون الأعراض الوسواسية سرية لا يعلمها أحد من الناس إلا المريض.

كما ينتشر المرض في كل البلاد والأجناس، حضر أو ريف، متدين أو غير

متدين، متعلم أو غير متعلم بنفس النسب.

الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية

مع أننا كثيراً ما نجد في مرضى الوسواس القهري سمات من الشخصية الوسواسية إلا أن نسبة قليلة فقط من مرضى الوسواس القهري هم من أصحاب الشخصية الوسواسية.

فالفارق الأساسي يكمن في درجة الاضطراب في النواحي الاجتماعية والمهنية والأكاديمية وفي الحياة عموماً.

أما من يتصف بالشخصية الوسواسية فإنه قلما يشعر بالمعاناة، ونادراً ما يطلب العون فيما يتعلق بمشاكله. بل إنه لا يدري أيضاً أن هناك أصلاً مشكلة إلا إذا نبهه عليها صديق أو زميل أو قريب ممن يتأثرون به أو يلاحظون سلوكه الجامد والبرود والتحفظ.

ومرض الوسواس القهري له بداية يتذكرها المريض جيداً عكس الشخصية الوسواسية التي تبدأ في الظهور في البلوغ المبكر وببطء وبالتدرج.

هنا لابد لنا من سؤال، هل كل من يتصف بالصفات السابقة يعتبر مريضاً؟

الإجابة هي أن الأمر نسبي ولا بد هنا من العرض على الطبيب النفسي ليقرر الحالة.

ولكن إذا وصلت الوسواس إلى حد الاضطراب في الحياة اليومية الاجتماعية (فتؤدي إلى العزلة والتفرغ لممارسة الطقوس الوسواسية)، أو النشاط الأكاديمي،

(فيكون سبباً للفشل الدراسي) أو النشاط المهني، (فيهمل المريض عمله أو يفقده بالكلية). هنا لا بد من التدخل العلاجي.

وإن لم تصل الحالة إلى حد الاضطراب السابق فيمكنك الاستفادة من العلاج المعرفي السلوكي أو إفادة غيرك من المرضى الذين لا يعرفون ما عرفت بعد قراءة هذا الكتاب.



الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري

هناك عدة فروق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري يجب إيضاحها:

أ- وسواس الشيطان دائماً ما تدعو إلى ما تشتهيهِ الأنفس، وتتلذذ به وتحبه، من النظر المحرم، أو إلى ما دعانا الشرع إلى غض البصر عنه، أو فعل محرمات مثل الزنا ومقدماته، والسرقة، والظلم بأنواعه، أو الاستماع المحرم مثل: سماع الغيبة والنميمة وما شابه ذلك، أو الاستمتاع بحقوق الغير. فمن راودته نفسه إلى ذلك وطاوعها، فهو معرض لسخط الله وعقابه، وأيضاً فهو يستطيع أن يدعها ويمتنع عنها.

ب- أما الوسواس القهري المرضية فهي اضطراب مرضي مثل كل الأمراض له أسبابه المهيئة والمربية، وهي:

١- إما أفكار وخواطر وسواسية لا يريدُها المصاب ولا يرضى عنها. بل ويرفضها ويحاول منعها ويقاومها. ويعرف تماماً أنها لا معنى لها وأنها غير حقيقية ولكنه مجبور مدفوع على التفكير فيها.

ونادراً ما ينجح في دفعها أو مقاومتها مع حزنه الشديد ومعاناته وألمه واستشاراته وأسئلته المتكررة للعلماء والأئمة والأطباء. وإخفاء تلك الأفكار والخواطر عن أهله وأصدقائه حتى يسلم من سخرتهم أو عدم اعترافهم أنها مرض مثل كل الأمراض، أو عدم إحساس الناس بأنه يتألم أو يعاني.

٢- أو أفعال قهرية واندفاعات فى أحوال الدين والدنيا مثل تكرار الصلاة أو الوضوء أو جزء منها بسبب الإحساس بأن الماء لم يصل إلى عضو من أعضاء الوضوء، أو أنه نسى ركعة أو سجدة فى الصلاة، أو تكرار غسيل اليد لاعتقاده أن القاذورات والجراثيم مازالت عاتقة باليد. ومحاولة الإنسان الموسوس هنا للتوقف عن هذه الأفعال تسبب له القلق الشديد والشك، ولا يجد الإنسان مفرأ من تكرارها بل والشعور بأنه أسير لتلك الطقوس.

ولذلك فمرضى الموسوس لا يحصلون على الرضا أو الإشباع أو الإبهاج أو السرور من أداء وساوسهم القهرية بل إنهم يشعرون بأنهم مدفوعون مجبورون لأدائها لمنع موقف مقلق أو مخيف أو مزعج ربما يسبب لهم أو لغيرهم الأذى.



الباب الثاني

أعراض الوسواس القهري

أعراض الوسواس القهرى

- مع أن الوسواس القهرية تظهر بعدة صور إلا أن الأعراض المهمة والمعروفة تظهر في صورة المراجعة والتدقيق المتكرر والقهرى - الغسيل والتنظيف المتكرر والقهرى والبحث عن التناقض التام - أفكار عدوانية وجنسية غير مرغوبة - العد القهرى للأشياء - طقوس المحافظة على النظام والترتيب والتوازن الدائم - الاحتفاظ بالأشياء عديمة القيمة أو التخزين.

- بعض الناس يعانون فقط من الأفكار الوسواسية ولكن بدون أفعال قهرية.
- هناك تفاوت كبير في بداية المرض .. فبعض المرضى يعانون من عرض واحد طوال حياتهم. وبعضهم يعانون من وساوس قهرية متعددة. والبعض الآخر يتحول من عرض إلى عرض، فيتوقف هذا ويزيد هذا .. يقل هذا أو يظهر عرض جديد.

- من الممكن أن يظهر في المراهقة وساوس وأفكار دخيلة ومنطفلة ثم يطغى عليها كثرة الاغتسال وغسيل اليد المتكرر في البلوغ ثم تتحول إلى التدقيق والمراجعة المتكررة عند التقدم في العمر.

. وفي السطور التالية يتم سرد جميع أعراض الوسواس القهرية لعلك تجد بينها ما تعاني منه فتطلب المساعدة من الطبيب لكي تتحرر منها.

وأيضا نريد أن نبين أنه لا يكفي عرض واحد أو أكثر لتشخيص المرض في شخص ما.

بل الأهم هو أثر تلك الأعراض على حياة الفرد الاجتماعية والأكاديمية والمهنية، ومدى المعاناة التي يعاني منها المريض. وهل تسبب له الضيق والقلق؟ أو هي مضيعة للوقت؟ هنا فقط يسهل على الطبيب التشخيص.

أعراض الوسواس القهري الشائعة:

١- وسواس القذارة والتلوث وتمثل في:

- الخوف الزائد والمبالغ فيه من تعرض الشخص نفسه أو الأهل أو الأحباب لمرض شديد بسبب القاذورات أو الميكروبات أو الجراثيم أو الفيروسات أو الكيماويات أو الملوثات البيئية أو الأشياء الغريبة.

- الاشتزاز الزائد من الفضلات (بول - براز - عرق أو مخاط - بصاق)

- الاشتزاز من المواد اللزجة أو الدهنية أو البقايا ..

٢ - وسواس الترتيب والدقة والتماثل وهي تتمثل في:

- الرغبة الشديدة في وضع الأشياء في نظام صارم لا يتغير.

- الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة.

- الاهتمام الزائد بالبيئة المحيطة في البيت والعمل ونظافتها وترتيبها.

- الاهتمام الزائد بالمظهر الشخصي والهندام، بصورة مرضية.

٣ - وسواس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقديم وهي تتمثل في:

- عدم القدرة على التخلص من أشياء قديمة أو لا قيمة لها بدعوى احتمال

الحاجة إليها يوماً ما، أو بسبب الارتباط العاطفي الشديد بها.

- الخوف من فقد شيء ما أو التخلص منه عن طريق الخطأ.

- فحص قمامة المنزل بدقة للخوف من فقد أى شىء هام فيها.
- الاحتفاظ بأشياء غير مهمة وغير مفيدة مثل:
- اللبسات الثالفة والزجاجات والصفائح الفارغة، والأكياس المستعملة،
- وعلب الكرتون، والجرائد القديمة، وكتب المدارس والكراسات
- المستعملة، وكذلك تخزين مسمار قديم مستعمل - جهاز قديم تالف -
- قطع مواسير وخشب عديمة القيمة - رجل كرسي - قطع أسلاك
- بقايا ... كل ذلك إلى درجة تجعل من البيت مخزناً كبيراً للروبابكيا ذو
- ممرات وكهوف للنوم.

٤ - وساوس جنسية وهي تتمثل في:

- أفكار جنسية غير مرغوبة وغير مقبولة للشخص نفسه.
- الخوف من الاعتداء الجنسي على امرأة أو طفل، بدون رغبة.
- الخوف من ممارسة الشذوذ الجنسي، بدون رغبة.

٥ - وساوس التكرار وهي تتمثل في:

- الرغبة في القيام بأعمال روتينية متكررة بدون أى هدف منطقي.
- الرغبة في إلقاء أسئلة مراراً وتكراراً حول موضوع ما مدفوعاً بشىء آخر غير
- الرغبة في الاستيعاب.
- الانشغال بأفكار متكررة مثل العد.
- الإلحاح على الخاطر بعبارات معينة أو أسماء أو الحان.

٦ - الوساوس الحمقاء والخوف والشكوك:

- مثل الخوف من الفشل فى إنجاز أى مهمة روتينية، مثل التخلص من كمبالة بعد دفعها، أو الخوف من التوقيع على شيك بدون رصيد رغم وجود رصيد كاف.
- الخوف من دخول اختبار امتحان بسيط رغم الاجتهاد المسبق قبل الانتهاء تماماً من مذاكرة كل الكتب المقررة والخارجية والمذكرات.
- الخوف من شراء شئ ما من السوق لعدم كفاية المال الذى معه رغم وجود مال كاف.

٧ - الشك والخيرة والتردد:

- هنا يشك المرضى فى الموضوعات الدينية والأخلاقية وطلبهم الدائم للحصول على القبول والتدعيم من الآخرين فيما يتعلق بإخلاصهم وطهارتهم وبرائتهم السلوكية والأخلاقية.

٨ - الوساوس الدينية:

- وهى تشمل أفكاراً ووساوس مزعجة بانتهاك الحرمات والأعراض أو الوقوع فى الكفر.
- الوساوس المتعلقة بالمسائل الأخلاقية والثواب والعقاب والخطأ والصواب.
- تصور أشياء فظيعة عن الذات الإلهية أو الأنبياء لا يمكن دفعها.
- سب قهرى لأشياء مقدسة غالية على النفس مع العجز عن وقف هذا السباب. مثل سب الله أو الرسول أو الدين.

- تكرار فحص فواتير البيع والشراء للتأكد من أنه ليس فيها خطأ ما خوفاً من أن يكون ذلك مماثل للمسقة.
- إعادة مراجعة الحديث مع الآخرين مرات ومرات للتأكد من عدم تعمد الكذب في أى جزء منه.
- تكرار الصلوات، وتكرار تسميع الأذكار حتى يتم إتقان نطق كل كلمة بدون تشتيت أو فقدان التركيز.

أمثلة لوساوس مرضى المسلمين:

- الشك عند النية في الوضوء والصلاة وغيرها.
- الشك في رفع الحدث الأكبر والأصغر^(١).
- الشك في نجاسة أو فساد ماء الغسل والوضوء.
- الإكثار والإسراف من صب الماء وجريانه في الوضوء والغسل.
- التشديد في الدين والزيادة على المشروع.
- شدة التنطع في التلفظ والتعبر في ذلك.
- الوسواس في انتفاض الطهارة من خروج ريح أو نقطة بول أو مذي أو لمس القدم للأرض أو طرطشة الماء أو لمس النساء.
- الشك في نجاسة البدن والملابس.
- الشك في طهارة الماء المكشوف.

(١) رفع الحدث الأصغر: هو الوضوء. ورفع الحدث الأكبر هو غسل الجنابة.

- الشك في نجاسة ما أصابه قليل الدم.
- الوسوسة في مخارج الحروف والكلمات والتكلف فيها والتكرار.
- الإسراع في وقوع الطلاق كطلاق المكره وطلاق البتة وجمع الثلاث^(١).
- الوسوسة في المذبوح من الطيور والحيوانات الحلال. هل سمي عليه أم لا؟
- الوسوسة في اتجاه القبلة.
- الوسوسة في أن ذنوب العبد لم ولن تغفر رغم عدم اعتراف أى كبيرة.
- الخوف من رمي أى ورقة على الأرض ربما يكون فيها قرآنا أو اسم الله.

أمثلة لوساوس مرضى المسيحيين:

- تكرار الاعتراف للحصول على الغفران من الخطايا والانتهاكات والذنوب والتي تمت التوبة منها من قبل.
- القلق الشديد من مجرد النظر إلى زوجة شخص آخر الذى يكون قد أثار أفكارا جنسية لا تنتهك الوصية التى تقول: لا تشته زوجة رجل آخر.
- الخوف من وطء أى شئ يشبه الصليب.

أمثلة لوساوس مرضى اليهود:

- تحاشى بلع اللعاب حتى يتحقق الصيام والامتناع عن الأكل والشرب فى أثناء الاحتفال بيوم كيبور.

(١) طلاق البتة: هو طلاق الرجل لزوجته للمرة الثالثة ولا رجعة فيه. وجمع الثلاث فى الطلاق: هو أن يقول الرجل لزوجته فى نفس الجلسة أنت طالق بالثلاثة.

٩- وساوس عدوانية:

- هي الخوف من التسبب في ارتكاب أشياء فظيعة ورهيبة مثل:-
- الرغبة في إيقاد نار في بيت للأحباب أو الجيران.
- وجود صور دخيلة أو متكررة لإحداث عنف واعتداء.
- الخوف الشديد وغير المنطقي لجرح أو إصابة إنسان ما مثل الاصطدام بشخص ما أثناء قيادة السيارة أو دهسه.
- الخوف من تنفيذ فكرة عدوانية باستعمال سلاح نارى أو سكين أو ساطور.

١٠- وساوس متعلقة بالطعام:

- الانشغال والتفكير الشديد في أنواع الأطعمة.
- الاهتمام بالمقاييس مثل عمائل قطع اللحم في الحجم والوزن والشكل (مكعب - مستطيل) عند قطعها. وأحجام البيتزا والفطير وسمكها ووزنها عند عملها.
- الاهتمام الشديد بمدى نعومة العجين ودرجة امتزاجه وأن تكون كل قطعة عجين وزن الأخرى تماماً وكروية وكل لحظة يتم زيادة الماء أو الدقيق للحصول على قوام معين.

- المخاوف غير المنطقية بأن نوع من الأكل ضار لأنه يحتوى على الكوليسترول - النشويات - السكريات....الخ.

١١- وساوس متعلقة بالجسم:

هي وساوس حول الجسم وصحته ومقاييسه ولونه مثل:

- الاهتمام الزائد بالوزن وقياس وزن الجسم مرات عديدة يوميا.
- الاهتمام الزائد بصحة الجسم وقياس درجة الحرارة بالقم مرات عديدة يوميا.
- الرغبة في الذهاب إلى معامل التحليل لإجراء فحوصات متعددة ومتكررة.

١٢- المخاوف الخرافية وغير المنطقية:

- الاعتقاد أن أعدادا معينة تجلب الحظ أو النحس.
- طقوس غسيل اليد والاستحمام وتنظيف الأسنان بأعداد معينة حتى لا يحدث مرض أو رسوب في الاختبار.
- الاعتقاد الراسخ بأن الأدوات المنزلية مثل الشوك والأطباق والملاعق والسكاكين والحلل ملوثة ولا يمكن أن تكون نظيفة أبداً مهما تم غسلها كثيراً.
- الاعتقاد بأن لمس شيء معين قد يؤدي إلى مرض أو وفاة الإنسان.

١٣- الرغبة القهرية لجعل كل شيء صحيح تماماً:

- الاهتمام الشديد بفعل كل شيء طبقاً للتمائل والترتيب والتوازي مثل صف الزجاجات والعلب في المطبخ والأكواب والبرطمانات على حسب حروفها الأبجدية أو على حسب لونها أو حجمها أو وضعها متدرجة بنظام معين.
- وكذلك وضع الشوك والملاعق والسكاكين متوازية.
- تعليق الملابس في مكان معين من الدولاب لا يتغير وبطريقة معينة على حسب النوع أو اللون أو لبس ملابس معينة في أيام معينة.
- وضع اللوحات على الحائط أفقية تماماً وموازية للسقف والحوائط.

- وضع السجاجيد في المنتصف تماماً في وسط الغرفة موازية لحوائط الغرفة شرائبيها مستقيمة غير منكوشة.

- ترتيب المقاعد والكنبات والطاولات (الترابيزات) مرتبة ومتعامدة على بعضها ومتوازية. وكذلك وضع المخدات والمفارش والبساطين والألحفة بطريقة معينة غير مسموح للزوج أو الأولاد بتغييرها.

مواصلة عمل شيء ما مهما كلف الجهد والوقت ليكون منضبطاً تماماً.

١٤ - الفحص والمراجعة والتدقيق القهري:

وهؤلاء الناس يعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقي بمسئوليتهم عن الأخطار التي من الممكن أن تصيب النفس والأحياء والأولاد بسبب أفعالهم غير الدقيقة والإهمال المزعوم فهم مجبورون على المراجعة والتدقيق المتكرر للأبواب والنوافذ والأقفال والأنوار والخففيات لمنع أي رشح أو تنقيط، ومفاتيح الأجهزة المنزلية والكهربائية حتى لا تستهلك الأجهزة وحدوث أي ماس كهربائي أو أي مشكلة أو مصيبة محتملة بسببهم.

- تكرار العودة للمنزل بعد الخروج للتأكد من الأشياء السابقة.

- تكرار القيام عدة مرات نياً للتأكد من الأشياء السابقة.

- التأكد المتكرر من عدم الإضرار بشخص ما مثل قيادة السيارة حول مكان معين والعودة إليه مرات للتأكد من عدم دهس إنسان بريء أو حيوان أليف.

- التأكد مرات عديدة من عدم وجود أخطاء في شيء ما.

- العودة للسيارة عدة مرات للتأكد من غلق أبواب السيارة ورفع زجاج الأبواب خوفاً من السرقة والتأكد من رفع فرامل اليد خشية تحرك السيارة والتسبب في كوارث.

- الفحص المتكرر لأي عوارض جسدية عند الأطباء ومعامل التحليل.

١٥ - أفعال قهرية أخرى:

أ- البطء الوسواسي المرضى في أداء الأعمال اليومية الروتينية.

ب- طقوس المرض (البربشة القهرية) والتحديث.

ج- إلقاء الأسئلة القهرية مراراً وتكراراً؛ للتأكد من نفس السؤال.

د- السلوك القهرى لأعمال غير منطقية مثل:

- النوم في وقت محدد لطرد الشيطان.

- عدم السير فوق الفروق بين بلاط الأرضية.

- تجنب تخطي إنسان نائم على الأرض.

- الشعور بالرعب بمجرد حدوث أى عمل اعتباطي.

- الرغبة القهرية لإخبار شخص ما شيء ما، أو سؤال شخص ما سؤالاً ما، أو

الاعتراف لشخص ما بشيء ما.

- الرغبة القهرية للمس أو طرق أو تدليك أشياء معينة مراراً وتكراراً.

- الرغبة القهرية لتقشير الجروح وعصر أى حبوب تظهر على الجلد للنفس

أو للغير.

- الرغبة القهرية للعد: أصابع اليد - درجات السلم - أعمدة النور - أدوار المباني - بلاط الأرضية - الألواح الزجاجية في النوافذ - اللوحات بالطرق السريعة - الأشجار - أو عد الناس في مكان ما - عد السيارات في طريق ما.

- طقوس عقلية مثل قول أذكار معينة لجعل فكرة أخرى تذهب بعيداً.
- عمل القوائم والجداول القهرى لكل شئ (جدول المذاكرة - جدول أنواع الطعام).



أعراض الوسواس القهري في الأطفال

غالبًا ما تهدد الحياة صعبة للأطفال المصابين بالوسواس القهري، وتستهلك الوسواس القهرية الكثير من وقت وطاقة الطفل، وتجعل من الصعب على الطفل القيام واجباته المدرسية أو مهامه اليومية في وقتها المحدد، ودائمًا ما نجد الأطفال قلقين من أنهم ربما يكونوا قد أصابهم الجنون لأن تفكيرهم وسلوكهم مختلف عن أقرانهم؛ فيفقد الطفل ثقته بذاته.

الصباح والمساء دائماً ما يمثلان أشد الأوقات صعوبة للطفل المصاب بالوسواس القهري.

- في الصباح يشعر الطفل بأهمية الانصياع لطقوسه تماماً، وإلا فلن يكون اليوم على ما يرام؛ فلا بد من الاستعداد التام للمدرسة في الوقت المحدد ... كل ذلك يجعل الطفل مضغوط ومتوتر وسريع الغضب.

- وفي المساء يشعر الطفل أنه لا بد له من عمل جميع الواجبات والطقوس القهرية قبل النوم؛ وبالتالي التأخر في النوم والشعور بالتعب في الصباح.

- أطفال الوسواس القهري دائماً ما يشعرون أنهم ليسوا على ما يرام صحياً؛ ربما بسبب المرض نفسه، أو بسبب قلة الشهية للطعام، أو بسبب قلة النوم ... إلى جانب أن الوسواس والأفعال القهرية المتعلقة بالطعام شائعة في الأطفال مما يؤدي إلى عادات غير طيبة في تناول الطعام، والشعور بأعراض مثل الصداع أو المغص.

- أحياناً ما يصاب الطفل المريض بنوبات من الغضب لعدم مطاوعة الوالدين للطقوس الوسواسية أو عدم قدرتهم على ذلك؛ مثل الطفل الذى يخاف من القذارة أو الجراثيم فيطلب من والديه السماح له بالاستحمام ساعات طويلة، أو غسيل ملبسه مرات عديدة، أو بطريقة معينة، وعندما يرفض الوالدين تخطى الحدود المعقولة يشعر الطفل بالقلق ويظهر الغضب.

- وتمثل الصداقة والعلاقات بالآخرين مصدراً للقلق لهؤلاء الأطفال؛ حيث يحاولون بكل ما يملكون إخفاء أعراضهم وطقوسهم عن أقرانهم. ولكن عندما تزداد حدة الأعراض يعاني الأطفال من الضيق ومن التهكم بهم لانشغالهم أوقات طويلة بوساوسهم وأفعالهم القهرية، أو التفاعل مع أقرانهم سلبياً فلا يجدوا إلا السلبية لقاء سلوكهم غير الطبيعي.

- يلاحظ أيضاً على أطفال الوسواس القهري التفكير الكوارثي (أى توقع الكوارث والمصائب من أى إهمال بسيط؛ حقيقى أو مُتخيل) والإحساس الزائد بالمسؤولية. مثل الطفل الذى يظن أن مجرد قياس الحرارة عدة مرات يومياً من الممكن أن تمنع حدوث المرض أو الموت له ولمن يجب.

وبالنسبة لأعراض الوسواس القهري عند الأطفال غالباً ما تشبه تلك التى يعاني منها الكبار مع بعض الفروق.

ويستعمل العلاج المعرفى فى الأطفال لمواجهة هذا التفكير الكوارثي، والإحساس الزائد بالمسؤولية، والافتراضات الخاطئة التى تكون دائماً مسئولة عن الطقوس القهرية.

ويشمل العلاج السلوكي تعريض الطفل للأشياء الحقيقية المثيرة للوسواس،
والمؤدية إلى السلوك القهري.

(لمزيد من المعلومات عن المرض والعلاج والأمثلة ارجع إلى كتيب الوسواس القهري
في الأطفال).



الباب الثالث

نماذج من الحالات المرضية

نماذج مختصرة من الحالات المرضية

هذه الحالات نقلتها بألفاظ المرضى وبنفس التعبيرات التي صدرت منهم، ولم أتدخل فيها بالحذف أو الإضافة.

الحالة (١): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

أنا أخاف لمس الأرض بالقدم وأخاف لمس أى شئ وقع على الأرض أحسن يكون ملوث وغير طاهر. بعد الوضوء أمنع نفسي من لمس أى حاجة مثل الأرض أو الحوض أو الحائط أو أى إنسان. ولو حصل أغسل أيدي وأعيد الوضوء مرة أخرى أو عدة مرات.

لما أدخل الحمام أنبرز، أجلس فترة طويلة جداً حتى أتاكد إن كل البراز نزل ونفس الكلام في البول. وأعصر الذكر بشدة علشان أنزل كل البول اللي في داخله، لدرجة أنه يحصل لى تعب وألم شديد.

الحالة (٢): المريض عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

لازم استنحم كل يوم الصبح ساعة لما أصحي بإصرار وتكرار عجيب. ما قدرش أقدم حاجة ولا أفر عنها حاجة أبداً .. وأقعد في الحمام من ساعة إلى ساعتين اشطف جسمي كله. وبعدين استعمل الليفة ابدأ بدماعي بعدها رقبتي بعدها صدري ثم الذراعين ثم الرجلين.

يا ويلي لو النظام ده اتغير. ابدأ من جديد. طبعاً مستحيل أغير هذا النظام ده أبدأ.

وفي النادر القليل لو حاجة منعتنى من الاستحمام كل صباح أحس إنى مش طاهر، يعني نجس ومش نظيف، يعني قدر. وأبطل الصلاة والمذاكرة والكلية وأى تعامل مع الناس.

الحالة (٣): المريض عمره (١١) سنة يقول:

طول النهار أعد فى صوابع إيدى خمسين ستين قول (١٠٠) مرة. نازل على السلام لازم أعدها مع إنى عارف عددهم وحفظتهم من زمان، لكن مش قادر أبطل. لما أمشى على الرصيف أقعد أعد البلاط، ولازم تنزل رجلى فى وسط البلاطة. لو جاءت على الحرف لازم ارجع تاني وأحط رجلى فى منتصف البلاطة!! ولما أكون فى البيت أو فى الشارع أو فى المدرسة تيجي لى رغبة شديدة إنى المس كل حاجة واقفة؛ أى حد معدى أى حد ماشي، سيارة واقفة على جنب - شجرة - سور - كرسي - ولو مرة مانفذتش الرغبة، ارجع تاني وأعيد من الأول.

الحالة (٤): المريض عمره (٩) سنوات: تقول أمه:

طول النهار قرفان يتف (بيصق) ويمسح فى أكمامه. لو دخل الحمام أو المطبخ، لو شم رائحة الأكل أو سحائر أو حتى عطور، يغسل وجهه بالماء كثيراً ثم يبدأ فى التفتتة بالساعات. مرة أخرى رأى أرز أبيض على الأرض من ساعتها وهو بيقرف منه ولا يأكله أبدأ، ولو شافه يبدأ فى التف.

الحالة (٥): المريض عمره (٣١) سنة أعزب يقول:

أسأل نفسي دائما مين ربنا؟ وفين ربنا؟ وبشكرار. هل حقيقي أنا اتولدت وموجود في الدنيا؟ أحس إن كل اللي باعمله صلاة ولا صوم ولا أى حركة في أو حتى المذاكرة إني منافق، ومش من قلبي. بالرغم من إني عارف أن كل الكلام ده مش مطلوب، لكن مش قادر أوقف التفكير اللي زود حالتي وخلاي مكتئب واتعزلت عن الناس.

ولما كنت أسأل الشيوخ كانوا يقولوا لي: صلي وصوم وقول الأذكار وقرأ القرآن بإخلاص، ولما كنت أقول لهم أنا مازلت أعاني معاناة شديدة قال لي واحد منهم: علشان بتعمل كل ده (الصلاة والصوم والأذكار) بجوارحك ولسانك وقلبك نجس.

الحالة (٦): المريضة عمرها (٣٠) سنة متزوجة تقول:

لما اتكتب كتابي (عقد القران) أول مرة أخرج فيها مع زوجي نزور ناس قرايب جوزي طلبت ادخل الحمام. أخذني زوجي على جنب وقال لي: ساعات فيه شباب يعملوا العادة السرية وتنزل نقاط منهم على قاعدة التواليت. خلني بالك لأحسن نقطة من دى تلمسك ويحصل لك حمل!! من ساعتها وأنا جاء لي خوف من لمس أى حاجة أحسن تكون ملوثة هي الأخرى بالحيوانات المنوية لأنه جاءت لي فكرة إن ممكن أى شاب بعد العادة السرية يمسح في فوطة أو في هدومه أو في بطانية أو لحاف. وبقيت مرعوبة والفكرة مسيطرة على دماغي واتجنبت لمس أى حاجة ولو لمست حاجة أخرى مثل إيد الباب - التليفون - إيد الحنفية - باب العريية - الأقلام - الجرائد، أغسل إيدي مرات كثيرة.

الحالة (٧): المريضة عمرها (٣٤) سنة مكتوب كتابها فقط تقول:

من ساعة كتب الكتاب وأنا جاءت لي فكرة عجيبة وسؤال هل أنا بكر أم لا؟ الفكرة مسيطرة على بالي ومش قادرة أهرب منها وشاغلة كل حياتي.

وطبعا بتزيد كلما قرب موعد الزفاف وأطلب التأجيل. ذهبت إلى إحدى عشر طبيببة نساء، وكلهم طمئنوني إن أنا سليمة. خايفة إن جسمي يتحرك حركة شديدة يتسبب في شرخ أو قطع غشاء البكارة. وكل ما أروح للدكتورة وأخرج أقول يمكن الشرخ أو القطع حصل بعد خروجي من عند الدكتورة وأكرر القصة ثانياً.

الحالة (٨): المريض عمره (٣٨) سنة متزوج يقول:

بعد الحج مباشرة وقراءة قصص الأنبياء أفكر في فكرة والعياذ بالله. دائماً في دماغي حكاية عورة الأنبياء وأقول لنفسى هذا كفر. وأعيش في جحيم من ساعة ما أصحى الصبح لحد المغرب أو العشاء.

الحالة (٩): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

ساعة الوضوء أو الصلاة أقول دائماً ده رياء، فأعيد الوضوء والصلاة. عذ عندك (٦، ٧، ٨) مرات مش مقتنع إنى مخلص. مرة كنت بأصلي بالناس إمام، وفي السجود حسيت إن سجودى ده رياء، تركت الناس ساجدين وخرجت من الصلاة لخوفي من الرياء، وطبعا كانت مهزلة والناس زعلوا منى وعملت مشكلة في المسجد.

الحالة (١٠): المريض عمره (١٩) سنة أعزب يقول:

بتجبنى فكرة إجرامية بأخطط لها في عقلي غصب عني ومتكررة وأحاول أهرب منها مش قادر، أقول يا سلام لو حصلت مصيبة لأمي وإخواني وماتوا. وبعد كده

تجيني فكرة إلى أموتهم أنا بنفسي مثلاً أخط لهم سم في الأكل. أو وهم نائمون أقتلهم بساطور أنصور الجريمة في عقلي كأنها فيلم. مش قادر أتخلص من الفكرة. دمي يغلي وأعرق وأحس بالذنب وأضرب رأسي بيدي حزناً. ودائماً عندى إحساس إني عملت كده فعلاً.

الحالة (١١): المريض عمره (١٨) سنة يقول:

عندى وسواس في الصلاة كل شوية بخليني أطلع من وسطها أو أولها أو آخرها. وأعيد الصلاة مرات عديدة. حاجة تقول لي اطلع من الصلاة لأنها مش نافعة. مجرد أى سرحان أو أى حرف يتغير نطقه أو كلمة، أو أحس إنها لم تمر على قلبي بإخلاص أطلع وأعيد الصلاة. لما أكون في صلاة الجماعة ما أطلعش من الصلاة أبداً لأنى بخل من الناس، وهذا مزعلني لأنى حاسس إني بأصلي علشان الناس ومش مخلص لربنا. لما أنوى الوضوء حاجة تمنعني زى حاجز، أفتح الحنفية كذا مرة وأسيبها. حاجة تقول لي افتحها واقفلها عدد معين من المرات. وبعد كده أبداً الوضوء. لو العدد لم يكمل بأحسن إن وضوئي غير سليم. ولما اتوضأ أمام الناس أتكسف وأخلص بسرعة.

الحالة (١٢): المريض عمره (٣٤) سنة أعزب يقول:

لما كنت صغير مارست الشذوذ مع أحد إخوتي مرة. بعد كده قرفت منه وبطلت ولكنى عملته مع أصحابي. مرة واحد عمل في. بعدها بقيت موسوس من كل حاجة. وبقت عملية الشذوذ هذه أمام عيني طول النهار كأنها فيلم اتخيله كل وقت، نفس الأحداث ونفس الكلام. أحاول ادفع الأفكار دى علوزها تروح مني. ودائماً أحكى الحكاية للشيوخ وفضحت نفسي.

الحالة (١٣): المريض عمره (٢٥) سنة أعزب يقول:

جاءت لي فكرة أن العضو التناسلي عندى صغير. قمت بقياسه بالمسطرة مرات كثيرة واشترت كتب علشان أعرف إيه الصح. برضه الفكرة مسيطرة على دماغي ورحت لدكتور جلدية وتناسلية كذا مرة. قالوا لي: أنت عادي وطبيعي لكن مفيش فايدة الفكرة بتيجي ثاني. خطبت كذا مرة وفكيت الخطبة لنفس السبب. خلّيت أصحابي يشوفوني قالوا لي كويس. أروح لناس تانية وأهزأ نفسي بس مش قادر أعيش وأنا حاسس إني مش حتجوز للسبب ده. بصراحة أنا حاسس إني طالما ذكرى صغير أنا مليش قيمة.

الحالة (١٤): المريض (٣٢) سنة أعزب يقول:

فيه فكرة في دماغي إني مارست الشذوذ مع أصحابي وعقلي غير مقتنع بأني عملت كده. أروح أسأل أصحابي هل أنا عملت معاهم كده ولا لأ؟ ألاقهم يكسفوني ويوبخوني ويشتموني. دائما حاسس بالنقص والذنب وإن كرامتي في الأرض. ومش قادر أسامح نفسي لأنني حاسس إني فعلا عملت كده والفكرة مستمرة.

الحالة (١٥): المريض عمره (٢٧) سنة أعزب يقول:

كل ما أروح مشوار أو مناسبة أو أى حاجة أعملها أفضل أسأل الناس وأهلي وأمي هل أنا عملت أو رحت المشوار ولا لأ؟ ومتي؟ ولو ما عرفتش الإجابة منهم ما أعرفش أعمل أى حاجة. وتفضل الفكرة في دماغي تعبانى وقلقاني ما يشغلنيش عنها إلا فكرة جديدة وهلم جرا. لدرجة إن كل الناس زهقت من أسفلي المتكررة وبطلوا يجاوبوني.

الحالة (١٦): المريضة عمرها (٤٢) سنة ومتزوجة تقول:

عندى فكرة إني غير مؤمنة وإني لا أحب الله مع إني بأحبه جداً جداً وبأحب الإيمان جداً جداً، بقيت استغفر ربنا كثير. لما أشوف حاجة أقول هي دى الله. غصب عني حاجة في عقلي تقول لى كده. ولما آجي أدفع الفكرة لا أقدر. أخاف أتكلم مع حد أحسن يدخلني في فكرة جديدة. لذلك تجنبتي الناس تماماً. وأحياناً كثيرة أقفل عيني علشان ما أشفش حاجة تجيب لى الفكرة وأقول إن ده ربنا. ولو بأكلم حد دماغي برضه شغاله في الوسواس. لو في الأكل برضه نفس الكلام. الوسواس ده في عقلي (٤٨) ساعة في الـ (٢٤) ساعة. أبقي مخنوقة وزعلانة وزهقانة.

الحالة (١٧): المريض عمره (٤٩) سنة ومتزوج يقول:

لما اشتري من البقال تخزين البيت ولوازم البقالة ارجع إلى البيت وأسأل نفسي عشرات المرات هل أخذت باقي الفلوس من البقال ولا لأ؟ وأفضل قلقان طول الليل وغير مرتاح حتى يظهر نور الصباح وانتظر البقال عند باب الدكان علشان أسأله أنا أخذت الباقي أم لا؟ ولو كان الأمر في النهار اروح وآجي عليه كذا مرة. أسأل نفسي نفس السؤال ولكن بصورة مختلفة وهذا هو حالي لدرجة إن زوجتي ما تخلّش معايا فلوس.

حالة (١٨): المريض عنده (١٨) سنة يقول:

بأشك في النبي ﷺ وكل الأنبياء اللي جاءوا هل هم حقيقة ولا لأ؟ أشك في دين الإسلام وكل الأديان الأخرى هل هي حقيقة سماوية أم لا؟ وعند الاستيقاظ من النوم وفي المذاكرة، وفي الصلاة وفي العمل.. حتى آخر اليوم وساعة النوم أسأل نفس السؤال هذا.

أشعر إن الإنسان انخلق لوحده طبيعي من الأرض بدون ربنا. لما قرأت نظرية داروين وجدت أنها تتماشى مع الفكرة السابقة اللى في دماغي. بأفكر أنه ليس هناك رسل. أنا رافض الأفكار دى كلها لكن أعمل أيه هي لزقة في دماغي، وتكرر ليل ونهار. دائماً أعيد الموضوع كثيراً جداً لدرجة إن الفرض ممكن يضع عليّ وأنا مستمر في الموضوع.

الحالة (١٩): المريض عنده (١٩) سنة يقول:

في دماغي فكرة إن أى ذنب أقره له عقاب أخروي وعقاب دنيوي كمان. أنا متأكد إن شاء الله ربنا سيغفر لي في الآخرة. لكن العقاب الدنيوي سيكون رسوب في الكلية. وبالتالي مفيش داعي للمذاكرة عشان ما عنديش فكرة غيرها وأضيع وقتي عليها. ولو تركت المذاكرة ألوم نفسي، ووقتي كله ضايع بين الفكرتين.

الحالة (٢٠): المريضة عمرها (١٧) سنة آنسة تقول:

أنا مشغولة بفكرة حجم الثدي قد إيه وشكله إيه؟ في الشارع أنظر للسيدات وأراقب حجم ثديهن أو أى ست أقابلها أفكر في حجم صدرها قد إيه؟ وهل هي طبيعية أم لا؟

أقف ساعات أمام المراة وأخرج ثديي وأشوف حجمه وشكله من الأمام والجنب وأميل للأمام وأميل للخلف.

الحالة (٢١): المريضة طفلة عمرها (١٠) سنوات تقول أمها:

أنا شوهت أنوثتها بعادة سخيفة؛ وهي أنها تقوم بتف شعر رأسها الواحدة تلو الأخرى، ويزيد ذلك كلما كانت مشغولة بعمل الواجبات المدرسية، وعندما تكون

سرحانة، وأمام التليفزيون، وعندما تكون عصبية، (وهي دائماً ما تكون كذلك). ولا تفيق إلا إذا نبهها أحد. وصل بها الأمر إلى أنها أصبحت شبه صلعاء مما دفع أمها لاصطحابها للعلاج. تقول الأبت: مش عارفة أنا بعمل كده ليه! ولما ابتدى مقدرش ابطل، وتختفى هذه العادة أمام الأغراب، وتزيد في يوم الأجازة الأسبوعية. تحدث فجأة وتتوقف فجأة، وتكرر وتزيد مع التعب والانفعال وتختفى خلال النوم.

الحالة (٢٢): المريض عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما كنت في الجيش كنت أحس إن لو نقطة بول نزلت مني أشك في نجاسة الثياب وبالتالي بطلان الصلاة. أرجع ثاني أغسل الذكر وأبلى هدومي في تكرار لا ينتهي. كل ما انتهى من الوضوء أو أدخل في الصلاة وأشك هل طلع مني ريح ولا لأ؟ وأشك في الوضوء والصلاة أعيدها.

أحياناً كثيرة بعد التبول علشان أتأكد من انتهاء البول أعصر الذكر وأحركه وأضع عليه قطعة من القماش علشان تمنع وصول نقطة البول لثيابي.

في الاغتسال أخذ عندك ساعة ساعتين وأشك إنه ربما فيه جزء من جسمي لم يمس الماء. لو مشيت في أى مكان فيه بلل في البيت أو على السلام أو في الشارع أشك إن هذا نجس. وأن رذاذه طرطش على، أروح البيت أغير كل هدومي وأستحم لو حتي (٥٠) مرة في اليوم. دائماً أسأل أهلي عن الطهارة والنظافة هل أنا نظيف ولا لأ؟ هل أنا توضأت أم لا؟

الحالة (٢٣): سيدة عمرها (٤٣) سنة مطلقة بسبب المرض تقول:

عندى خوف شديد وقلق لدرجة الهلع من إني لو ألمس أى حاجة سكرية (حلاوة - سكر - عسل - شيكولاته - حلويات - عصائر) أتخيل في بالي

السكريات ويصيبني القرف والغثيان في أى موقف. أقوم أروح على الحمام وأغسل إيدى بصورة متكررة. أخاف من إني أقرب أو أئمس طفل لاحتمال وجود حلويات معه أو إن إيديه ملوثة بالسكريات.

الحالة (٢٤): شاب عمره (٢٢) سنة أعزب يقول:

كل كلمة أقولها وبعض الكلمات المعينة أحاسب نفسي عليها حتى أصل إلى نتيجة إن أنا كافر .. فأعيد دخولي للإسلام، فأغتسل وأنطق بالشهادتين. أى كلمة أظن أنها مقصود بها الاستهزاء بالسنة أو بأى شئ من الدين مع أنه لم يحدث مطلقا ولكني أحمل الكلمة تأويلات لا تحتملها أبداً.

أحيانا كثيرة أشوف أى إنسان أقول أنه كافر ويستنهزئ بالسنة بدون أى دليل. ليجرد أى كلمة بريئة يقولها، مع اعتقادي بخطأ هذه الأفكار لكنها تتكرر في رأسى باستمرار.

الحالة (٢٥): شاب عمره (٢١) سنة يقول:

وأنا في الصلاة أتخيل وكأني أقوم بفعل الزنا، أغمض عيني ألاقى صورة في عقلي إني أمارس الجنس مع امرأة وإني ماسكها وأقبلها. وعند فعل الزنا نفسه أفتح عيني وأحبط على دماغي وكل ده في الصلاة تصور؟ الحركة دى بتجيني كثير جدا. أحيانا أقرأ في الصلاة بصوت عال علشان أعطي على الفكرة دى وأقول أذكرك بالطريقة دى ما تبقاش الصلاة صلاة.

الحالة (٢٦): فتاة عمرها (١٩) سنة تقول:

أنا عندى أفكار محيراني دائما أفكر فيها أنا عايشه ليه؟ أنا مسلمة ليه؟ أفكر في الحرام كثيرا وأسأل نفسي ربنا شكله إيه؟ وأنصور في عقلى مفيش نوم من

الأفكار. مش قادرة استغفر ربنا، الكلمة ما بتجيش على لسانى. مش قادرة أركز فى الصلاة، علشان لو ركزت فيها راح تجيى الوسواس وساعات تجيى وسواس بشتيمة ربنا.

الحالة (٢٧): مريض عمره (٣٩) سنة أعزب يقول:

أقوم بربط الأشياء بعضها ببعض بصورة غريبة. لو إنسان لا أحبه ذهب لمكان معين أو لبس ثوب معين أو لون معين، لا أذهب إلى هذا المكان أبداً ولا ألبس مثل هذا الثوب ولا أختار هذا اللون اللي اختاره. لو لم أفعل ذلك أحس إنه ستحدث لى مشكلة أو مصيبة. عندى الخوف من الحسد. لو شخص معين رأيته أكثر من (٣) مرات فى يوم واحد أشعر بالضيق ساعات كنت ألف فى الشوارع الجانبية ولا أدخل البيت لأنه واقف على الناصية مع إني عارف إن هذا كلام فارغ.

أنوى الصلاة (٢٠) مرة وأطلع منها وأنوى مرة ثانية حتى لو وصلت للنهاية أخرج وأنوى مرة أخرى.

الحالة (٢٨): زوجة عمرها (٢٢) سنة تقول:

شاهدت برنامج خلف الأسوار فى التلفزيون وهو يعرض جريمة قتل. كان فيها رجل قتل رجلين من غير سبب. ساعتها قفزت إلى ذهنى فكرة إني ممكن أذبح زوجى وابنتى اللى عندها أربعة شهور. وعندما أغير لها ملبسها أتصور ابنتى وهى بدون رقبة!! كل ما أشوف سكاكين فى المطبخ أفكر فى إني ممكن أذبحها زى ما الراحل عمل الجريمة فى البرنامج. أنا خائفة موت وقلقانة إني ممكن أنفذ الفكرة. مش قادرة أبطل تفكير أبداً وأحاول أهرب من الفكرة وأستعبد بالله من الشيطان الرجيم. بطلت أدخل المطبخ وأخفيت كل السكاكين والمقصات علشان أثبت

لنفسى إلى مش بجنونة ومش ممكن أعمل كده. آخر حاجة عملتها رحت المطبخ وأحضرت سكينه وقربتتها من رقبة ابنتى عشان أؤكد لنفسى إلى مش ممكن أعمل حاجة غلط وبعدها قلت لزوجى على اللي أنا عملته قال لى: أنت بجنونة بصحيح حد يعمل كده؟

الحالة (٢٩): مريض عمره (٢٤) سنة أعزب يقول:

لما أشوف واحدة ماشية فى الشارع أى واحدة أتصورها جنسياً وأتخيل إلى أمارس معها الجنس بالتفصيل. وهذه الفكرة تأتى بصورة متكررة فى اليوم الواحد حوالى (٢٠) أو (٣٠) مرة وساعات أشوف خمسين واحدة فى اليوم!! أحسب بقى خمسين فى ثلاثين تساوى (١٥٠٠) مرة أفكر فى صور جنسية: أنا أعيش فى جحيم حقيقى.

الحالة (٣٠): رجل مطلق عمره (٥٥) سنة يقول:

الفيلا بتاعنى فى كينج مربوط أصبحت مخزن كراكيب لأنها مليانة بكل الحاجات القديمة والمواسير والحنفيات والأسلاك والجرائد والمجلات. أنا مش قادر أتخلص من الحاجة دى لأن كل حاجة كان لها ذكريات معى يصعب علىّ التخلص منها.

الحالة (٣١): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

كل ما أدخل الحمام أغسل الصابونة وإيد الحنفية والحوض وقاعدة التواليت والبانيو والحمام والحيطان والأرضية. وأقوم بتنشيفهم علشان بأخاف أحسن المية تطرطش وتنحسنى ثانى. وأغسل إيدى بعد التشطيف (٣٠) أو (٤٠) مرة. أغسل وجهى (٢٠) مرة فى اليوم. أتشطف وأستحم كل شوية. أمسح رأسى (١٠)

مرات. كان زوجي يدخل على الحمام يضربني ويشدني غصب عني ويطلعني وفي الآخر فقد الأمل وطلقني.

الحالة (٢٢): شاب عمره (٢٤) سنة متزوج يقول:

لما آجى من الشغل أترك كل حاجة وأقعد ألعب مع ابني الصغير وأدخن سيجارة. مرة واحدة قفزت إلى ذهني فكرة إن ممكن أطفى السيجارة في عين ابني!! وفي أماكن حساسة في جسمه. الفكرة دى بتكرر على دماغى وتسيطر على وأصبحت أخاف ألمس ابني .. أعمل إيه؟

الحالة (٢٣): امرأة مطلقة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا مطلقة بسبب تفرغى الكامل للنظافة والوضوء والصلاة اللي واحدة كل وقتى. لما أحب أغتسل فى الحمام، املاً البانيو بالماء علشان اتأكد من وصوله إلى جميع أجزاء الجسم. وبعد كده أنام فى البانيو لدرجة أنى تقريبا نائمة فيه طوال النهار. والمصيبة لو لمست مادة زيتية أو دهنية أو أكلت سمك. وده لأننى بأكون متأكدة إن الزفارة والدهن لم يفارقوا جسمى تماماً. وبالتالي تكون صلاتى غير مضبوطة علشان الوضوء مش مضبوط. وأقعد أدور فى ثنايا الجلد عن أى قذارة أو زفارة!!

الحالة (٢٤): طالبة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى رغبة شديدة فى شتم أمى وأنضايق من كده بعد ما أشتم. وساعات تطلع منى شتائم قذرة جداً، لما أفكر فيها أتكسف من نفسى. أنا عارفة إن ده قلة أدب بس مش قادرة أبطله. أحياناً كثيرة تبقى الشتيمة بينى وبين نفسى. بأفكر دائماً إن الرجل لما بيركب الحصان أين يذهب عضو الذكورة بتاعه؟ ينام بالطول ولا يروح فين؟ لكن

البيت لما تركب الحصان مفيش مشكلة. أنا مغصوبة على التفكير ده. دائماً أتخيل زملائي الذين معى فى المدرسة عريانين ويستحموا وصدرهم مكشوف. دايماً أنظر إلى صدر النساء الللى ماشيين فى الشارع وأتخيلهم وهم ماشيين عريانين.

الحالة (٢٥): سيدة متزوجة عمرها (٣٤) سنة تقول:

لما تزوجت كان شعرى جميل جداً وطويل، وكنت آخذ وقت كبير فى غسله وتسريحه. مرة دعيت ربنا أنه يخلى شعرى وحش علشان أسيبه وارتاح منه. وفعلنا ربنا استحباب لدعائى. بعد فترة ربنا رزقنى بطفلين تعبون جداً فى خدمتهم ورعايتهم. وفى يوم وأنا متضايقه من معاكساتهم دعيت عليهم إن ربنا يأخذهم ويريحنى منهم. دخل علىّ وسواس فى هذه اللحظة إن ربنا سوف يستجيب لدعائى وأخسر أولادى وأفقدهم زى ما استحباب ربنا لدعائى على شعرى. وأنا الآن فى ححيم وقلق وخوف وطول النهار بافكر فى الفكرة دى ومش عايزة تسبب دماغى.

الحالة (٢٦): شاب أعزب عمره (٢٦) سنة يقول:

أنا تركت الشغل لأنى باشتغل كلاف للمواشى وأحب التسييح. كل ما أشوف المواشى حاجة فى نفسى تقوللى أنت بتسيح لها مش بتسيح لربنا. وتفضل الفكرة فى بالى.

الحالة (٢٧): فتاة آنسة عمرها (٢٠) سنة تقول:

أتضايق وأشعر بالقرف من البصل المحمر. أهلى بطلوا يعملوا أى حاجة بالبصل المحمر. ولو عملوا أدخل السرير وأغطى كل جسمى وأعيط من شدة القرف والضيق. وأفضل طول النهار أغسل إيدى ووجهى وأنفى. لما أعدى على أى مطعم كشرى أخاف إن البصل يلمس جسمى. وأتخيل وأشك أنه لمس الفستان أروح أمسحه بالماء وأجرى على البيت أغيره. لو ريحة البصل جت فى أنفى أشعر وكأنه

لمسني وأدوخ من كثرة الغسيل. أى حاجة ألمسها أغسل إيدى مهما كانت. أغيب في الحمام كل مرة حوالى ساعة للتأكد من النظافة.

الحالة (٢٨): سيدة متزوجة عمرها (٥٢) سنة أم المريضة السابقة:

لازم أقوم بعمل غسيل متكرر ومسح أى شئ في البيت بعد لمسه. أقرف من أى غريب ييجي البيت أو ضيف. وبعد ما يمشى أغسل الأرض والسجاد والصالون بالماء والصابون والبلكونة أمسحها بالماء والصابون، لو أى شئ نزل فيها ولو حتى ريشة. علشان هدومي لا تلمس الأرض أو أى حاجة أليس أثواب ضيقة وقصيرة جداً حتى لا تطير وتلمس أى حاجة في الأرض أو الجوانب.

الحالة (٢٩): آنسة عمرها (١٧) سنة تقول:

عندى فكرة قدرة (سامعني يا دكتور) بس مش قادرة أتخلص منها. كل راجل أنظر إليه أنظر إلى مكان عورته وأتصور شكلها في عقلي. وأتصور أشياء أخرى وحشة. كل إنسان أجرده من ملابسه في عقلي وأتصور، وده غصب عني. عاوزة أتخلص من الفكرة دي مش عارفه.

الحالة (٤٠): سيدة متزوجة عمرها (٣١) سنة تقول:

لما أمشي في الشارع أعد كل حاجة.. أدوار البيوت وأعمدة النور، السيارات الواقفة على الرصيف واللى ماشية في الشارع. ومصيبني السوداء هي أنى مغرمة بالأرقام الزوجية. مثلاً إذا عدت عدد أدوار بيت لقيته فردى لازم أستلف من البيت اللي جنبه رقم عشان يكون العدد زوجي. وأعد البيت الثاني بعدد الأدوار الباقية. لو عدت السيارات الماشية في الشارع وكان فردى لازم أستلف من

السيارات التي تقف على الرصيف علشان يكون زوجي. في البيت لازم تكون كل حاجة في الدولاب مرتبة بأعداد زوجية أو في المطبخ. وأقوم بعملية الاستلاف السخيفة علشان تكون كل الأرقام زوجية.

الحالة (٤١): آنسة شابة عمرها (١٩) سنة تقول:

الوسواس يقول لي: أخويا دخل على الحمام وشافني عريانة (وهذا لم يحدث في الحقيقة) ويقول لي كمان: لازم تتجوزي علشان البنت اللي أخوها شافها ما تبقاش بنت. لازم تتجوزي علشان تبقى مستورة مع إني عارفة أن الفكرة دي أي كلام، لكن عقلي مش قادر يوقف التفكير فيها. الوسواس يخليني أقول لأختي أدخلي الحمام علشان أخويا يشوفك وتبقى زي. ساعات أبكي وأزهق، ولما أصدق الفكرة دي أبقى عاوزه أهرب وأمشي. قبل الحكاية دي كان يجي لي وسواس يخليني أشوف نفسي من عند العورة دائماً، لأنني خائفة إني أكون مش بنت. وكل شوية لما أنظر لأي حاجة مثل قطعة قماش، سكتة، ملعقة، شراب، كيس، دبوس، أسأل أمي وأخواتي وأخليهم يخلفوا إن لم أبلعها لأحسن يفتحوا جني ويعملوا لي عملية. وطبعاً أنا عارفة أن كل ده تخريف.

الحالة (٤٢): آنسة طالبة في إحدى الكليات عمرها (٢٠) سنة تقول:

أثناء حضوري المحاضرة في الكلية وفي الهدوء تيجي فكرة في عقلي أني أصرخ وأقول للمحاضر أنا مش فاهمة حاجة وأشتمه. يفضل قلبي يدق وأبقى خائفة وأضع يدي على فمي. وبعد كده تجنبت حضور أي محاضرة علشان الفكرة بتيجي لي في أي مكان مقفول وفيه ناس كثير.

الحالة (٤٣): سيدة متزوجة عمرها (٤٤) سنة تقول:

كلما لمس زوجي أى شئ في البيت أغسله كله حتى كراسي الأتريه. بعد ما تعبت وجدت إن أحسن حاجة أبيع الأتريه كله. أخاف دائماً من إفرازات زوجي بعد ما قرأت أن المذى نجس، ومنعت زوجي من الجماع معي. قعدت سنتين أغسل البطانية مش قادرة أستعملها ولست مقتنعة أنها نظيفة ومش نجسه لذلك أضعها في الغسالة وأنشرها وأشيلها ثاني وأحطها في الغسالة ثاني. وبقي لي على كده سنتين.

الحالة (٤٤): شاب عمره (٢٨) سنة ومتزوج يقول:

حضرت درس علم ديني .. الشيخ تكلم عن سب الدين وإن هذا كفر، ومن يفعل ذلك لابد أن يغتسل ويدخل في الإسلام مرة أخرى. من ساعتها وأنا تملكني الخوف وحاسس أن كل كلمة أقولها معناها سب الدين. وأذهب وأغتسل وأدخل في الإسلام من جديد. بطلت كلام إلا للضرورة القصوى. ومع ذلك مازلت خائف أن أى كلمة يكون معناها كده، مع أني والله ما أقصدش ذلك مطلقاً. أقول لنفسي: الكلام ده تخاريف وأنا برئ منه ليوم الدين مئات المرات.

الحالة (٤٥): شاب عمره (٢٣) سنة أعزب يقول:

بعد كتب كتابي في البلد (الريف) وأنا راجع مع أبويا وعمي في المشروع أبويا قال لي: خلى بالك يا بني الراجل الضعيف دائماً يخلف بالطلاق. ويمكن زوجتك تحرم عليك علشان كده أوعى تخلف بالطلاق طول حياتك.

من ساعتها وأنا متردد وخايف تطلع مني كلمة الطلاق لدرجة أني ساعات أردد في نفسي كلمة أنت طالق وأنا لا أقصدها مطلقاً. ولكني مجبور إن أقول كده وخايف يقع بحين الطلاق.

الحالة (٤٦): رجل عمره (٤١) سنة متزوج يقول:

ذهبت إلى أختي ودخنت سيجارة. ووضعت السيجارة على حافة طفاية السجائر وفي طريقي للبيت أخذت أفكر يا ترى هل أطففت السيجارة أم تركتها مشتعلة على حافة طفاية السجائر؟

وفكرت أن السيجارة عندما يستهلك الجزء الداخلي منها سوف يحل توازنها وتسقط على الترابيزة الخشب فتشتعل وتتسبب في حرق البيت كله. وقعدت أفكر أرجع ولا ما أرجعش؟ وتغلبني الفكرة في الآخر وأرجع أتأكد أن السيجارة مطفية. وتتكرر الحكاية دى في كل مكان في البيت وفي العمل عند أصحابي وأقاربي. خائف دائماً إنى أضرب الناس دول وهم ليس لهم ذنب في أى حاجة.

الحالة (٤٧): شاب عمره (٢٦) سنة أعزب يقول:

لما آجى أفتح الموبايل أو استعمله، يأخذ الجهاز ثوان لحد ما يفتح وتنور الشاشة، أحطه في جيبي وأطلعه كل شوية وأتأكد إن كانت الشاشة نورت ولا لأ. وأكرر الحكاية دى كل شوية. والفكرة مش عايزة تسبب خيالى كل شويه أدخل الجهاز في جيبي وأطلعه.

الحالة (٤٨): سيدة عمرها (٣٢) سنة متزوجة تقول:

أغسل إيدى في المرة الواحدة أكثر من ستين مرة. وأستعمل أربع صابونات في اليوم لدرجة أن إيدى بقت مجبرة من كثرة الصابون المستعمل وأحياناً مسلخة.

لما أدخل الحمام أقعد أربع ساعات. أولادى الأربعة لازم لما بمسكوا مقابض الأبواب أو مفاتيح النور، لازم بمسكوها بورق حتى لا يلوثوا المقابض والمفاتيح. أى

شيء يلمس الأرض لازم يتغسل في الغسالة حتى ولو كان نظيف. لدرجة أن الملابس تقطعت من كثرة غسيلها في الغسالة.

أعمل الأكل والطبخ ولا أكل منه لأني أشك أني لم أغسل الحلة أو السكين عدد كاف من المرات لدرجة أني اشتري طعام جاهز وسندوتشات من السوق!! حاجات المطبخ أغسلها (١٤) مرة. تركت الصلاة لظني إن كل شيء غير ظاهر مهما تم غسله حتى أيدي الخنفيات.

الحالة (٤٩): طالب عمره (٢٢) سنة يقول:

كلما قرأت في الصلاة أوسوس أني لم أقل الاستعاذة، وأعيد قراءة الفاتحة عدة مرات. في الوضوء أقوم بغسل اليدين عدة مرات وعندما انتهى من الوضوء أبدأ من جديد وعدد جديد بلا نهاية. وأشك أني غسلت رجلي أو شعري فأعيد الوضوء من جديد. ولذلك أتأخر في الصلاة وساعات تروح عليّ كلها. وساعات يفوت وقت الصلاة والفرص. في خطبة الجمعة أشك يا ترى أنا توضأت أم لا؟ أذهب للوضوء عدة مرات لدرجة أن الناس كلها لاحظت ذلك وقالوا لي: خلاص يا عم أنت توضأت لكن قلبي مش مطاوعني ومش مصدق.

الحالة (٥٠): طالب عمره (٢٧) سنة يقول:

أنا خزنت من نفسي لما مارست العادة السرية وقررت أعاقب نفسي وأجعل الاغتسال صعب علشان أبطل هذه العادة السيئة. الفكرة دي عبارة أني قررت أني أغسل الجانب الأيمن من جسمي (٧) مرات وكذلك الجانب الأيسر. وكل من الرأس واليد والرجل سبع مرات وأكرر العملية دي كلها سبع مرات أخرى يعني كل جزء أغسله $7 \times 7 = 49$ مرة. وأكرر العقاب ده وأقعد في الحمام حوالي

ثلاث ساعات وبقيت أسير هذه العادة حتى لو لم أعمل العادة السرية. بقى عندى فكرة غريبة إن أى لمس للذكر حتى ولو بالخارج أو لمست كرسى بقيت أشعر أنى أقصد ذلك. ولأنى أعمل العادة السرية. أشعر الآن بالذنب حتى لو لمست ملابسى الداخلية. بقيت لازم أغتسل لأى لمسه أو خبطه مع أنى عارف أنى طاهر.

الحالة (٥١): طفلة عمرها (١٣) سنة تقول:

عندى أفكار مضايقات والأفكار دى تلاحقنى ليل ونهار بقى لها سنة. لا أقترب من حمام سباحة لأنى خايفة أدفع الناس أو الأطفال الصغيرين فى الماء. وأنا ماشية فى الشارع خايفة أنى أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا. لما أكون فى المدرسة ونازلة على السلم أخاف أنى أدفع زميلاتى فيقعوا من على السلم بسببى. علشان كده أتجنب المواقف دى ودائماً أمشى بعيد عن الناس فى الشارع وأنزل على السلم بعد زميلاتى وأروح حمام السباحة بدرى الصبح لوحدى.

الحالة (٥٢): شاب متزوج عمره (٢٥) سنة يقول:

أعانى من الوضوء الكثير المتكرر وإعادة الصلاة بكثرة، عندما أصلى أمام حائط بينى وبين الحمام أظن أن الصلاة باطلة. عندما أرى حصاناً أو حماراً فى الشارع (وأنا دائم التسبيح) أظن أنى أسبح هذا الحيوان. تيجى دائماً أفكار وحشة ما قدرش أقولها بالتفصيل. وأنا ماشى فى الشارع أخاف أن أى ورقة فى الأرض فيها اسم الله أفضل أجمع الورق كله فى الشارع جرائد، قصاصات، ورقة كتاب، ورقة كراسة، وبعدين أحرقه. ويضيع وقتى ويروح على أى مشوار والناس تضحك على. عندما أصلى أقول دائماً يا رب ذلنى إليك عقلى يقول لى أنى عكستها. كل ما أفكر فى الأفكار دى استغفر الله مئات المرات وأقفل عيني وأضرب رأسى.

الحالة (٥٢): شاب أعزب عمره (١٩) سنة يقول:

أعاني من فكرة في دماغى: كيف يخلد الله أهل النار في النار؟ الوسواس يخليئ كأتى. معترض على هذه الفكرة. مع أنى رافضها بعقلى وعارف أنها فكرة بحاية. وأنا ساجد أفكر فيها وأنا نائم أفكر فيها. وكل الوقت أحاول البحث عن شئ في الدين يقبت أن الإنسان سوف يخرج من النار ويدخل الجنة حتى لو لم يتبع الحق.

الحالة (٥٤): رجل متزوج عمره (٣٠) سنة يقول:

الشيطان يقول لى على ربنا حاجات وحشة باستمرار مقدرش أقولها خاصة في الاستغفار والذكر لدرجة أحياناً أبطل أذكر ربنا. وضوء كثير، أكرر الصلاة، فسوة في قلبى، أخاف أدخل الحمام لأن أجلس فيه أوقات طويلة جداً وعندى انفلات في الريح.

الحالة (٥٥): سيدة عمرها (٢٩) سنة متزوجة تقول:

أحياناً كثيرة أكون مستحزمة أسلم على السيدات باليد كأنه حرام!! وكأتى بأسلم على رجل وليست امرأة. ساعات إحساس بيحبنى أنى حأعمل حركة التثليث. دائماً أنظر إلى الشباب الصغير الوسيم وأتحيل نفسى بأعمل معاهم الخطيئة. في بيتى دائماً أحافظ على النظام الصارم لكل شئ.

الحالة (٥٦): طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها:

ابنتى عندما يلامس يديها أى شئ لزج أو دهنى أو قشر السمك المشوى لازم تجرى على الحمام وتبكي علشان حد يغسل لها إيديها. وهذا يحدث حتى في وسط الأكل ولا تصير حتى ينتهى. وهى تبعد عن أى طفل يمسك في يديه مصاصة

خوفاً من لمس لزوجتها. وهي لا تلعب مع أى طفل على يديه أو فمه بقايا شيكولاتة أو ما شابه ذلك.

الحالة (٥٧): طفل عمره (٥) سنوات تقول أمه:

ابني دائم الشكوى يقول: دماغى بتقولى أشتم الناس كلها. دماغى بتقول لى إيد أمك وحشة، وغير نظيفة ما ناكلش من إيديها (بيكى ويقبل يد أمه ويقول لها إيدك حلوة يا ماما). عندى كلام فى دماغى كثير. أحياناً كثيرة بيكى ويقول لأخته ولأولاد الحارة: أنتم فيه كلام كثير فى دماغكم مثل دماغى؟ مش عاوز يتفرج على التلفزيون علشان لما يشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه طوال النهار.

الحالة (٥٨) شاب أعزب (٢٢) سنة يقول:

يجبنى وسواس أن عندى رياء فى أى حاجة، بالذات الصلاة للدرجة أنى كنت أغطى رأسى ووجهى بالشاش علشان أتأكد أنى غير مرأى. عندى وسواس كأنى أسب الله. وأبقى حاسس كأنى راض عن هذه الشتيمة. لذلك أفكر أنى أموت نفسى. حكيت للشيوخ قالوا لى: قلل من الطعام لأن قلته تقلل الوسواس. ونفذت كلامهم ولكنى أصبتُ بالهزال ووقعت على الأرض وفضلت الوسواس كما هى. عندما أقرأ فى سورة الكهف آية: ﴿وَكَلْبُهُمْ بِسِطْرِ ذَرَأَعْنِهُ بِالصَّيْدِ﴾ أبطل قراءة ويبقى فى بالى حاجة عظيمة مش قادر أقولها. أى كلام أو أى آية عن النفاق والكفر والرياء آخذها على نفسى.

الحالة (٥٩): شاب عمره (١٩) سنة يقول أبوه:

ابنى رافض يدخل امتحان ثانوى، إلا بعد أن يذاكر كل كتب المدرسة، والكتب الخارجية وأوراق الدروس والملخصات وهو ما لا يقدر عليه، وبالتالي امتنع

عن دخول الاختبار عدة مرات، يشتري كشكول ٨٠ صفحة كل عدة أيام، ويقوم بعمل جدول مذاكرة كامل يكتب في الكشكول كله. وأى تغيير بسيط يقوم بعمل جدول جديد.

يقوم بتنظيم وترتيب سريره بطريقة معينة ثم في المساء ينام على سرير أخيه ويضايقه حتى لا يتغير نظام ترتيب سريره.

يقوم بترتيب ملابسه وملابس أخيه في الدولاب بطريقة معينة ولا يسمح لأخيه بأخذ أى قطعة ملابس إلا كل أسبوع وبعد طول معاناة.

دائماً يقوم بجمع حاجيات البيت ويقوم بتخزينها، ولا يسمح لأحد باستردادها ويتسبب ذلك في معارك يومية مع أبيه وأخيه وذلك بحجة استعمالها عند الضرورة. ولكنه عند الضرورة لا يسمح باستخدامها أبداً.

(يلاحظ أن التاريخ المرضى مأخوذ من الوالد حيث رفض المريض التعاون معي أو أخذ العلاج).

الحالة (٦٠): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

لما آجى أصلى كلمة (ولا الضالين) مانحش معايا أبداً لدرجة إن الشيخ يركع وأنا لسه واقف مش قادر أركع وأيضاً كلمة (إنك حميد بحيد) صعبة جداً على لساني.

الحالة (٦١): شاب أعزب عمره (٢١) سنة يقول:

عندى شك هل المياه وصلت داخل شعر رأسى وغطت جسمى كله فى الاغتسال ولا لأ؟ وهل المياه غسلت الخواجب ولا لأ؟ أقوم اكرر الغسل واطلع وادخل تانى.

وكمان أشك في الوضوء هل المياه وصلت كل جزء أم لا؟ ثم أعيد الوضوء. ساعات أشك أن فيه ريح خرج مني أقوم أرجع أتوضأ. وأشك كمان إن نزلت مني، أو إن تبولت على نفسي، أقوم ادخل الحمام أبحث في ملابسى هل حقيقى أن فيه مني أو بول أم لا؟ ألس عضوى التناسلى علشان أتأكد. الناس لما تشوفنى وأنا فى الحالة دي تستهزئ بى ويلومون ويشتمون ويفهمون غلط. لما أمشى فى الشارع أنظر خلفى دائماً وأخاف أن يلمسنى كلب ينحسنى لدرجة إن أدوخ من كثرة النظر للخلف. مرة مخير شافنى أنظر خلفى كثير كان عاوز يدخلنى قسم البوليس. حاجة تيجى فى مخى تخلينى عاوز أدفع الناس أمام السيارة اللى ماشية فى الشارع. ساعات أفكر أمسك المنشار الكهربى وأضعه فى ظهر أخويا الذى أعمل معه، أو أرمى عليه الغراء الساخن أو الماء الساخن. ودائماً أتأكد من أن الباب مغلق أم لا فى البيت؟ وكذلك الحنفيات.

ساعات أنقص شخصيات فى نفسى؛ مثلاً أبقي عاوز أكون بطل وأنفذ طائرة فى الجو بسبب عطل. أفكر أنى أركب طائرة أخرى وأنقذها. أنا عارف أن الكلام ده غير حقيقى. لكن مش قادر أترك التفكير فيه. ومن كثرة التفكير أجد جسمى يسخن وأبقى عاوز أنام من التعب.

الحالة (٦٢): حالة زوجة عمرها (٢٧) سنة تقول:

أنا عندي دافع قوي أنى أقتل جارنا الأستاذ فلان. حكيت لزوجي الحكاية دي وقلت له أنا خايفة أعمل كده لأن الفكرة مسيطرة على دماغى ودائماً تيجى فى خيالى زي الفيلم أو الحلم، مع أنه راجل طيب ولم يؤذ أحداً فى حياته. وحكيت لزوجي إنى خايفة أعمل كده والبوليس يقبض على وأولادي يعيشوا زي الأيتام. بعد ما حكيت لزوجي تولدت فكرة فى عقلى أنى ممكن يكون الأستاذ فلان سمعنى

وأنا باحكي الحكاية لزوجي ولم يسمع أنه وسواس ويظن أن حقيقتي حاسم كده فيروح يبلغ عني. من ساعتها وأنا عايشة في الخوف وأتصور أن البوليس جاء قبض علي وسجنوني. وأتصور أولادي وهم يكون.

الحالة (٦٣): حالة زوجة عمرها (٣٢) سنة تقول:

أنا عندي فكرة مسيطرة علي تقول لي: إن بعد الجماع سوف ينتشر المني ويلمس كل حاجة المقابض، الكراسي، الأبواب، وخايفة أن كل بنت تيجي تزورنا وتلمس هذه الأشياء فتحمل في جنين ويكون زوجي أبوه. لذلك أنا مضطرة أن أغسل يدي وكل حاجة في البيت معرضة للمس. وأغضب علي زوجي يغسل يده كل وقت، وحين يرفض أمتنع عن الجماع معاه تماماً.

الحالة (٦٤): شاب أعزب عمره (٢٨) سنة يقول:

كل ما أبدأ أفكر في الزواج ألقى نفسي قلقان، تعب في أعصابي، ولا أجد في قلبي أي فرحة. أقنع نفسي لابد من الزواج، وبمجرد ما أبدأ في التقدم لإنسانة معينة أو بنت مناسبة ألقى نفسي خائف ومتردد.

تقدمت لبنات كثير قبل كده وحصل نفس الأمر. وبمجرد شعوري بهذه الأحاسيس أفك الارتباط. أنظر إلى كل بنت أتقدم لها؛ عودها، طولها، لونها، منظرها، لا أجد فيها أي عيب، ولكني خائف ارتبط بها لأنني أدفق كثيراً في كل التفاصيل بصورة لا تحتمل. وكل ما تسألني بنت وتقول: أنت بتعمل كده ليه؟ أقول لها لما أشوفك بشعر بضيق.

عندني وسواس في حاجات ثانية بس مش مضيقاني زي الوسواس الأولى.

لما أشوف واحدة في الشارع طولها مناسب أتمنى أتزوجها، وانتغل بهذا الأمر كثيراً. لما أمشي في الشارع أقارن بين أطوال البنات وأقول: دى مناسبة، دى مش مناسبة، دى بيضاء، دى سمراء، كل البنات.

دلوقتى البنت الأخيرة أنا متفق مع أهلها بعد بكرة نحدد ميعاد الخطوبة. أنا خايف أحدد ميعاد وألاقى نفسى تعبان وخايف ومش قادر أكمل، وأسيبها وأعمل مشكلة مع الناس زى كل مرة. خايف يكون عودها أو طولها مش مناسب مع أن شفتها وما فيهاش أى عيب. بصراحة أنا مش عارف هل المشكلة في البنات ولا في أنا؟ لأنى أدقق في الأوصاف جداً، والأفكار دى هي السبب في الخوف من الارتباط^(١)

الحالة (٦٥): المريضة زوجة عمرها (٢٥) سنة تقول:

لما كان عمري (١٥) سنة وكنت أقرأ في القرآن في سورة الأنبياء وقفت عند آية: ﴿فَنَقَّحْنَاهَا مِنْ رُوحِنَا﴾ وفكرت أن ربنا يضاجع النساء، استغفرت ساعتها

(١) هذه الحالة يعاني منها شباب كثيرون، وكثيراً ما يتقدمون لخطبة الفتيات وبدون سبب واضح يتعدون أو يفكرون الارتباط بسبب وسوسهم هذه، فيظن أهل الفتاة أو الفتاة نفسها أنها مسحورة، أو معمول لها عمل، والحقيقة غير ذلك، وهي أن هذا الشاب موسوس وحاجة إلى العلاج هو وأمثاله، والعيب فيه وليس في البنات. فعندما يتقدم مثل هذا الشاب لأي فتاة ويتركها فلا ينبغي أن تحزن، بل تفرح لأن الله أراد لها النجاة من الغم والحلم الذي سوف تلاقيه لو تزوجت هذا الشاب لرفضه العلاج.

ويعانى هؤلاء من وسوس الدقة والترتيب، ويحبون النظام الصارم ويهتمون بالتفاصيل الدقيقة، ويعيشون مع إحساس دائم وزائد وغير منطقي بالخوف من حدوث مصائب وأخطار بسبب أعمالهم غير الدقيقة، أو الإهمال المزعوم.

وزعلت جداً من نفسي وشعرت بالذنب الشديد، وحاولت أبعد الفكرة عن دماغى ولكنها لم تفارق عقلى حتى الآن، وأثرت على كل حياتى، وأهملت عملى وبيئى، وليس لى هم فى الدنيا إلا الفكرة الملحة ومقاومتها والاستغفار الكثير.

بعد الزواج زادت الأعراض لما اكتشفت أن زوجى عقيم وأنه لا أمل فى الإنجاب منه، فأخذت موعد مع دكتور النساء والولادة، وأخذ زوجى موعد مع دكتور الأمراض التناسلية. وعند تأكيد الموعد بالتليفون اكتشفت أن الدكتور مات. وبعد مدة اكتشفت أن دكتور الأمراض التناسلية مات هو الآخر. فربط عقلى بين عقم زوجى وموت دكتور النساء ودكتور الأمراض التناسلية بأن ربنا يبعاقبنى على الفكرة اللى فى دماغى وبينتقم منى، وإن أى دكتور أذهب له سوف يموت هو الآخر حتى لا تكون هناك أى فرصة للإنجاب. أنا كنت عارفة أن اللى فى دماغى ده وسواس، لكن كنت خائفة أروح لدكتور نفسانى من عشر سنين يشتمنى ويقولى: يا سافلة .. يا كافرة .. لو قلت له على اللى فى دماغى. ولما اتشجعت ورحت للدكتور النفسانى قلت له: أنا آسفة أنا خائفة أنك تموت بسببى، وحكىت له الحكاية كلها، واستغربت لما رحى المرة اللى بعدها ولقيته لسه عايش.

الحالة (٦٦): المريض رجل متزوج عمره (٣٣) سنة يقول:

اللى تاعبنى الوسواس إنى كل ما شوف شنطة حد ييقى عندى رغبة شديدة أشوف اللى فيها، ولو معرفتش تيجى كتمة فى صدرى وقلق، وغالباً ما افتح الشنطة واشوف اللى فيها .. خايف يكون عقد بيئى، - وأنا عارف أنه بيت أرياف ملهوش عقد - فى الشنطة وحد يأخذه بعد موتى ويطرد عيالى من البيت.

وتقول زوجته: أنه يفتش أى شنطة أمامه، ولو مقدرش يشدها ويقطعها، ويلم أى ورقة فى الشارع ويظن أنها ربما تكون شيك أو وصل أمانة. ويلم أى حاجة فى الشارع: مسمار، ورقة، علبة، كرتونة بحجة أنها تنفع.

ولو حد عنده ومَشَى بيعت زوجته تنادى عليه وتحلفه أنه ما أخذش منه شنطة، وهو عارف أصلاً أن مفيش شنطة.

أى واحد نازل على السلم فى البيت يخرج يسألهم عن أى شنطة. عاوز ياخدين معاه الشغل علشان ابحت عن أى شنطة واسأل الناس إن كان معاهم شنطة ولا لا، ولذلك كل الناس بطلت ترد عليه من زهقهم منه.

دائماً يلتفت يمين وشمال فى الشارع ويقلب أكياس الزبالة، أو كرتونة، أو صفيحة يدور فيها على شنطة. يصحى بالليل أو فى الفجر علشان أشوف أى شنطة على شبايك الجيران أو جنب الحيطان، أو على باب أى دكان يكون ناسيها أى إنسان. وعند رجوع الأولاد من المدارس يرفعوا أيديهم لأعلى ليعلنوا براءتهم من حمل أى شنط.

وكمان عنده حصة أنه لما يعطى الناس الفلوس يرجع يسألهم ويتأكد أن الفلوس مش زيادة وعاوز يراجع الأوراق النقدية بعينه، ويكرر ذلك كثيراً. والتعب فى زيادة لدرجة أنه حابس نفسه فى البيت وأحياناً يلف أى حاجة على رقبته ويقول: أنا زهقان وعاوز اخلص من نفسى.

الحالة (٦٧): المريض طفل عمره (٨) سنوات تقول أمه:

ابنى قبل دخوله من أى باب أو خروجه منه لابد أن يقوم بالعد من واحد إلى سبعة. ولو لم يتمكن، أو أخطأ فى العد فإنه يعيده مرة أخرى. ولابد أن يدخل

برجله اليمنى لاعتقاده أنه إن لم يفعل هذه الطقوس فإن حريقاً سوف يحدث في البيت أو زلزال فيموت بسببه أمه وأبيه.

قبل البدء في أى شيء؛ الأكل، أو القراءة، أو الكتابة، أو النوم لابد من التمتمة ببعض الكلمات والتي يفسرها أنها دعاء لأمه وأبيه لخوفه من موتهما إن لم يفعل ذلك. عندما يجلس وحده فإنه يقوم بعمل حركات غريبة متكررة بقمه ورقبته ورأسه ويديه، (وشخصت من قبل طبيب الأعصاب أنها مرض كوريا أو الرقاص).

ولكن مريضنا كان يجلس في العيادة ساكناً، وقال أن هذه الحركات تزيد عندما يكون غير مشغول بالحديث أو اللعب؛ فينشغل عقله بأفكار جنسية وتصورات يرى فيها أمه وأبيه وكل الناس عراة ويفعلون أشياء غريبة، فيحاول عقله دفع هذه التصورات بأفعال وحركات وكلمات تظهر على فمه ورأسه ورقبته ويديه تستهلك معظم وقته في البيت والمدرسة.

الحالة (٦٨): المريض شاب أعزب عمره (٢٢) سنة:

هو طالب في السنة الثانية بكلية الهندسة يعاني من تكرار غسيل يده مرات عديدة. وله زميل فاشل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب في الكلية. والذي زاد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بهندسة المنصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أى شيء من أدواتها (والتي لابد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكين، ملابس، حذاء). ثم بدأ في غسيل يده مرات عديدة عند لمس أى إنسان (فلا بد أن أى إنسان لمس إنساناً آخر جاء من

المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها). وفي البيت لابد من غسل يديه كثيراً (فلا بد أن أخته التي تذهب للمنصورة تلمس أى شىء فى المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسيراً لعادة غسل اليد، يبذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الحالة (٦٩): المريض عمره (٣/١) سنة مطلق يقول:

لما ادخل اشترى أى حاجة من أى محل أشك أنى لم أخرج من المحل، وأحس أنى لازم ادخل المحل عدة مرات لكى أتأكد أنى خرجت. ساعات أكون مكسوف ادخل تانى، أدخل اشترى حاجة رخيصة لكى أتأكد أنى خرجت، مع أنى متأكد أن الكلام ده كله تخاريف. لما افتتح أى درج وأقفله أخاف أكون داخل الدرج، ولا أرتاح إلا لما افتحه وأقفله كذا مرة علشان أتأكد أنى لست بالداخل، مع تأكيد أن الكلام ده مستحيل. لما أعطى أى حد فلوس أرجع أسأله عدة مرات هو أحد الفلوس ولا لأ؟ والحكاية دى بتعمل مشاكل كثيرة مع البائعين.

لوشفت أى ورقة بيضاء وقلم فى أى مكان (عندى أو عند غيرى) أخاف أن يكون توقيعى موجود على الورقة وحد يستغلها ويطالبنى بأى فلوس، مع أنى متأكد إنى لا يمكن أن أوقع باسمى على ورقة بيضاء.

لما أشوف موس أو سكينه فى أى مكان أخاف أنه يقطع هدمى حتى ولو مققول عليها.

الحالة (٧٠): المريضة فتاة عمرها (٢١) سنة تقول:

سمعت الناس بتقول لو الواحد مات وهو ساجد يدخل الجنة. تمنيت ودعيت ربنا إنى أموت وأنا ساجدة.

على الامتحانات بقيت خائفة إلى أموت فعلاً وأنا ساجدة؛ فبطلت الصلاة، ولكنى
مازلت خائفة أموت. خائفة من الموت في كل وقت، وبقيت خائفة أموت من الخوف.
بدأت أقرأ عن دلائل الموت؛ وجدت أنها منضبطة علىّ تماماً. فى لجنة الامتحان
شعرت بأعراض الموت، وضعت القلم وخلعت الساعة واستسلمت للموت،
وتخيلت نفسى لما أموت، وكيف سأصل للبيت وأنا ميتة، ووقت الامتحان انتهى
وأنا على هذه الحالة، وأصبحت كل حياتى انتظار الموت أو الخوف منه.



الباب الرابع

علاج الوسواس القهري

علاج الوسواس القهري

١- اختيار العلاج

غالباً ما يكون اختيار العلاج حسب شدة الوسواس وضعفه. ف يبدأ العلاج النفسى (العلاج المعرفى السلوكى فقط أو العلاج المعرفى السلوكى والدوائى). ونوع الدواء يختلف حسب شدة الوسواس وعمر المريض. ففي الحالات البسيطة نستخدم العلاج المعرفى السلوكى فقط، وعند شدة الوسواس القهرية نضيف الدواء أو نستخدم الدواء فقط. وفي المرضى صغار السن غالباً ما نستخدم العلاج المعرفى السلوكى فقط.

٢- العلاج المعرفى السلوكى

يتكون من العلاج المعرفى والعلاج السلوكى:

أ- العلاج السلوكى:

ويشمل التعرض ومنع الاستجابة:

التعرض يعتمد على حقيقة أن القلق عادة ما يقل بعد مواجهة الشيء المثير والمقلق والمخيف فترة كافية. وهكذا فالمرضى الذين لديهم وسواس متعلقة بالجراثيم لابد وأن يبقوا في مواجهة أو ملامسة الأشياء التى يظنون أنها ملوثة حتى يختفى القلق المتعلق بها. وب تكرار التعرض يتعود المريض على المثير أو الشيء المخيف ويقل القلق حتى يصل إلى درجة لا يخاف فيها أبداً من مواجهة المثير المسبب للوسواس. ولكى يتم عمل تعرض

ناجح لا بد وأن يساعد المريض لكي يتوقف عن الطقوس الوسواسية والسلوك التجنبي (أى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس)؛ كمشال المريض الذى يخاف الجراثيم لا ينبغي فقط ملامسة الأشياء التى يظن أنها ملوثة ولكن لا بد أن ينتهى عن الطقوس المصاحبة كغسيل اليد عدة مرات حتى ينتهى القلق.

ب- العلاج المعرفى

أما العلاج المعرفى والذي لا بد أن يضاف إلى العلاج السلوكى فيتلخص فى مقاومة وتغيير الأشياء والأفكار الخاطئة فى حسابات الخطر أو تضخيم الإحساس بالمسؤولية الشخصية والذي يلاحظ غالباً فى مرضى الوسواس القهري.

فقد ظهر أن هذه المفاهيم والمواقف الخاطئة لها دور كبير فى وجود واستمرار أعراض الوسواس. لذلك يجب مناقشتها وتغييرها لما لها من أثر على السلوك.

٢- نوع الدواء

لقد ثبتت فاعلية الدواء فى علاج الوسواس القهري فى محاولات ودراسات كثيرة وفى الواقع العملى. ومن بين المجموعات الدوائية فى علاج الوسواس القهري مجموعة تقوم بتنشيط استرجاع مادة السيروتونين إلى داخل الخلية العصبية.

وتتميز هذه المجموعة بقلّة الأعراض الجانبية وهى من أكثر الأدوية فاعلية فى علاج الوسواس القهري. ولكن إذا لم يتحسن المريض على الجرعات الدوائية المعتادة، وجب زيادة الجرعة تدريجياً خلال (٤ - ٨) أسابيع.

وإذا حدث تحسن جزئى على الجرعة الدوائية المعتادة وجب زيادة الجرعة إلى الحد الأقصى المسموح به خلال (٥ - ٩) أسابيع من بدء العلاج ويعتبر الدواء غير

فعال ويجب تغييره إلى مجموعة أخرى أو إضافة دواء آخر إذا لم يشعر المريض بتحسن خلال (٢ - ٣) شهور.

وعند التحسن الكامل يجب الاستمرار في تناول الدواء، لأن هناك مرضى بحاجة إلى العلاج المستمر لظهور الأعراض بعد ثلاث أو أربع مرات من المحاولات العلاجية خصوصاً في حالات الوسواس الشديدة التي تؤثر على العمل والنشاط الاجتماعي للمريض ويبقى حساب المصالح والمفاسد:

هل تكلفة الدواء والانتظام عليه وتحمل الأعراض الجانبية أشد أم تحمل الوسواس القهري؟ حيث أنه يسبب ارتباكاً في حياة المريض المهنية والاجتماعية، الإحابة عند المريض.

هناك مرضى كثيرون يرفضون العلاج، ووجد عند رفض الدواء أو عدم الانتظام في العلاج السلوكي وواجباته ونشاطاته أن للوسواس أعراض لها تأثيرات نفسية هامة ترمز إلى شيء ما، تجعل المريض يقاوم الإقلاع عنها.

وهنا يأتي دور الطبيب النفسي ليتأمل ويغوص في أغوار النفس ليكتشف أسباب الرفض مما يؤدي إلى تحسن حالة المريض.

وعلاج الوسواس القهري والنفسية عموماً ليست بالمهدئات أو المخدرات كما يظن البعض، وهي أدوية لا تؤدي إلى الإدمان كما سبق وأوضحنا في المقدمة حتى لو استخدمت لفترات طويلة بشرط أن تكون بناء على الوصف الطبي المتخصص والمتابعة الجيدة، وحينئذ يحدث التحسن تدريجياً وأحياناً يحدث ببطء، لذا يجب على المريض أن لا يفقد الأمل، وليعلم أن الأعراض الجانبية إن وجدت غالباً ما تزول بعد عدة أيام من الاستمرار على العلاج.

- ليس هناك علاج واحد مناسب لكل إنسان، حتى ولو لم يتم التحسن لفترة طويلة أو زاد المرض أو ظهرت أعراض جانبية. عليك بمراجعة الطبيب النفسي لتعديل الجرعة أو تغيير الدواء.

- التحسن واختفاء الأعراض لا يستلزم وقف الدواء بدون الاستشارة الطبية تماماً مثل الأمراض العضوية الأخرى فهناك من يشفى بإذن الله تماماً، ومنهم من يتحسن جزئياً والقليل النادر الذي يستمر معه المرض لفترات طويلة وهؤلاء على الأرجح من يرفضون العلاج المعرفي السلوكي.

- كثيراً ما يؤنب المريض نفسه ويشعر أن له دوراً في حدوث هذه الوسواس لضعف نفسه أو قلة إيمانه، فنقول له إن السبب يرجع إلى المرض الذي لا بد من علاجه أولاً، وثانياً يمكنك أن تطمئن نفسك وتخلصها من الإحساس بالذنب بما جاء عن النبي ﷺ قال: «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به (رواه مسلم)، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: «إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: ذاك صريح الإيمان. (رواه مسلم).

فقد أحرر النبي ﷺ أن الله عفا عن حديث النفس إلا أن تتكلم أو تعمل به. فالفارق كبير بين حديث النفس وبين الكلام، وأحير أن الإنسان لا يؤاخذ إلا عندما يتكلم به، والمراد حتى ينطق اللسان باتفاق العلماء وأما في الأفعال القهرية فنقول للمريض حاول وتحلّد واستعن بالله ولا تعجز مع العلاج السلوكي والدوائي.

وسئل النبي ﷺ عن الوسوسة فقال: تلك محض الإيمان. ومعنى قوله ﷺ: ذاك صريح الإيمان، أو تلك محض الإيمان: أن استعظام الكلام به هو صريح الإيمان فضلا عن الخوف منه والنطق به وهذا يعني استكمال الإيمان ونفى الريبة والشكوك عن صاحبه.



مسار مرض الوسواس القهري ومآله

أكثر من ٥٠ % من مرضي الوسواس القهري يظهر عندهم المرض فجأة وبدون مقدمات وبداية المرض في كثير منهم يحدث بعد حادث مقلق مثل: كشف هيئة لوظيفة مرموقة - خلال وبعد اختبارات آخر العام - بعد الولادة - مشكلة في العلاقة الخاصة بين الزوجين - موت إنسان عزيز.

ونظراً لأن كثيراً من المرضى يخفون أعراض المرض، فإنهم لا يستشيرون الطبيب النفسي إلا بعد سنوات عديدة من المعاناة والمكابدة.

وتختلف المعاناة من مريض لآخر، فهناك من تخف أحياناً شدة وساوسه وتزداد في أحيان أخرى. وهناك المريض الذي يعاني منها بصفة دائمة وثابتة.

وبصفة عامة يمكن القول أن هناك ٢٥ % من المرضى يتحسنون تحسناً ملحوظاً بل ويشفون بإذن الله. وهناك ٥٠ % من المرضى يتحسنون وهناك ٢٥ % من المرضى لا يبدون أى تحسن بل وأحياناً تزداد معاناتهم خصوصاً من لا يقبلون على العلاج الدوائي، أو السلوكي المعرفي.

أيضاً وجد أن نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون الوسواس القهري لفترة طويلة وقعوا في حبال الاكتئاب، ولوحظ عليهم الحزن وعدم الاهتمام وفقد الشهية والوزن، وغير ذلك لطبيعة المرض المقلقة والمتعبة وعجز المريض عن دفعها، لكن بعد العلاج تتحسن هذه الأعراض الاكتئابية.

الباب الخامس

البرنامج العلاجي

البرنامج العلاجي

- يبدأ البرنامج العلاجي بتقييم مدى المعاناة والضيق والقلق من أعراض الوسواس القهري.

- بالرجوع إلى قائمة الأعراض سألقة الذكر.

ضع علامة (√) على الأعراض التي تعاني منها ثم أنقل هذه الأعراض مرتبة على حسب شدتها في ورقة منفصلة.

- حدد العرض المذكور ومدى المعاناة منه وشدتها كالآتي:

الدرجة	العرض
٢	كثير عرض خفيف الشدة (يسبب إزعاج وقلق قليل)
٥	كثير عرض متوسط الشدة (يسبب بعض القلق والمعاناة)
١٠	كثير عرض غير محتمل (يسبب الكثير من القلق والمعاناة)

أ- الوسواس

وهي مجموعة من الدوافع والأفكار والصور المتواصلة والمتسلطة والمستمرة التي تتطفل على عقل المريض وتراوده وتعاوده وتلازمه مع عجزه عن دفعها أو طردها أو التخلص منها، ويعاني المريض كثيراً منها لضعفها وعدم فائدتها وغرابتها وتسببها لكثير من القلق والإزعاج.

١- وساوس الدقة والترتيب:

وتشمل الاهتمام والانشغال الشديد بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي .. الخ.

الدرجة	شدة المعاناة	العرض	مسلسل
٢	عرض خفيف	الاهتمام بالترتيب الشديد في....	١
٥	عرض متوسط الشدة	الانشغال بالتماثل والتوازي في....	٢

٢- وساوس التخزين وجمع الأشياء:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٣- وساوس التلوث والقذارة:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٤- وساوس جسمية وجسدية:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٥- وساوس جنسية:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٦- وساوس التكرار:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٧- الوسواس الحمقاء والمخاوف والشكوك:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٨- الوسواس المتعلقة بالدين والأخلاق:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٩- وساوس.....:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

.....١٠

.....١١

ب- الأفعال القهرية

وهي أعمال عقلية وذهنية واعية وسلوكيات متكررة جبرية، استجابة لأفكار وسواسية، لتخفف أو تمنع القلق والإزعاج الناتج عن تلك الوسواس ولا يستطيع المريض مقاومتها وهي تستحوذ عليه.

وهي أفعال يؤديها المريض بهدف تحقيق الراحة المؤقتة.

١- التكرار والدقة والعد والترتيب:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٢- المراجعة والفحص القهري:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٣- الغسيل والتنظيف المتكرر:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٤- التخزين والاحتفاظ بالخردة والقديم:

وتشمل.....

عمل جدول كالسابق

٥-.....

٦-.....

ج- الأعراض التجنبية

السلوك التجنبي يعنى تجنب القرب أو رؤية أو فعل أو لمس أى شئ يثير القلق والوسواس. ومثال ذلك: المريض الذى يخاف الجراثيم فلا يقوم بالسلام

ومصافحة الأيدي. وكذلك المريضة التي تخاف من ذبح ابنتها تتجنب استعمال السكاكين والمقصات.

وأيضاً المريضة التي تخاف من دفع زميلاتها على السلام في المدرسة فلا تذهب إلى المدرسة أو تتجنب القرب من زميلاتها.

- على المريض كتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء التي يتجنبها بسبب الوسواس القهري.

- حدد درجة تجنبك لهذه الوسواس على مقياس يبدأ من (صفر) وينتهي بـ (١٠).

مثال:

صفر: أنا لا أتجنب هذا الموقف نهائياً.

٥ : أنا أتجنب هذا الموقف نصف الوقت تقريباً.

٨ : أنا أتجنب هذا الموقف معظم الوقت.

١٠ : أنا أتجنب هذا الموقف تماماً كل الوقت.

درجة التجنب لهذه المواقف (صفر - ١٠)	المواقف والأماكن والأشخاص والأشياء التي أتجنبها
صفر	١ -
.....	٢ -
.....	٣ -
.....	٤ -

تحديد الأعراض التي سنبدأ بعلاجها

- مرضى الوسواس القهري يعانون من عدة أعراض في نفس الوقت، فلا داعي لفقدان الأمل حيث أن هذا هو المعروف في هذا المرض.
- سوف نبدأ في علاج عرض واحد فقط وهو أكثر عرض يسبب الإزعاج والضيق والمعاناة في الحياة اليومية والاجتماعية والعملية.
- بعد أن تنتهي من علاج أشد الأعراض سوف نبدأ في علاج الأعراض الأقل شدة وهكذا حتى تنتهي كل الأعراض.
- رتب كل الوسواس والأفعال القهرية والتي أخذت صفة عرض شديد أو غير محتمل أو درجة (١٠) في جدول تصنيف الأعراض على حسب شدة المعاناة (الجدول السابقة).
- أعد ترتيب هذه الوسواس والأفعال القهرية الشديدة والتي ذكرت في الجداول السابقة على حسب شدتهم فيما بينهم ورتبهم بالأرقام ١، ٢، ٣، وسوف نبدأ بعلاج رقم (١).
- نفس الأمر سوف يتكرر في علاج الأعراض التحننية على حسب شدتها.

ملاحظات على الخطة العلاجية

- من المعلوم لكل من المريض والطبيب والصدیق أن استبصار المريض أو معرفته بمرضه وتشخيصه لا يؤدي بالضرورة إلى تغيير في مشاعر المريض وسلوكه. ومهما كان المريض على علم كامل بقلقه ووساوسه وأفعاله القهرية فلن يعدل هذا من سلوكه إرادياً قبل معالجة الأسباب الرئيسية لمرضه وقبل الدخول في خطة العلاج التي تحدد له بمعرفة الطبيب المعالج طبقاً لأعراضه.

- يجب أن يتحلى المريض بالصبر على جرعة الدواء ومدة استخدامه التي قد تطول أحياناً. فطبيبك لم يختَر هذا المرض. والذي تعانيه هو مرضك، وهو ابتلاء من الله لك ولا بد من التسليم بقضاء الله. والذي في يدك وفي يد طبيبك هو البدء في العلاج. ودفع قضاء الله (المرض) بقضاء الله (العلاج) إن شاء الله.

نلاحظ أن المرضى تقل طقوسهم المرضية خارج المنزل وأمام الأعراب.

ونلاحظ أيضاً أنهم عند إعطائهم التعليمات العلاجية لتنفيذها وحدهم، أو مع أسرهم لم يتقدموا كثيراً، وهذا يعنى أهمية مشاركة الطبيب النفسى في الخطة العلاجية.

بعد عمل التقييم السابق سيتم عمل قائمة بالمواقف التي تسبب لك القلق، وبالتالي التجنب لتلك المواقف، مرتبة حسب مستوى القلق الذي تسببه. ومن هذه القائمة سوف نعرف من أين نبدأ. وسوف نقوم بعمل مقياس للقلق له (١٠) درجات، يعادل معظم المواقف المثيرة للقلق والتي تعاني منها بسبب أى عرض من أعراض الوسواس القهري.

صفر = لا يوجد قلق مطلقاً.

٢ = قلق قليل.

٥ = قلق متوسط.

١٠ = قلق غير محتمل.

- من المؤكد أن القائمة سوف تشمل مواقف مثيرة للقلق في مستويات مختلفة، ولا بد أن تكون متدرجة في مستوى القلق الناتج منها.

- تحديد مستوى القلق يجب أن يكون مبنياً على ما تعتقده أنت أنك سوف تستشعره لو واجهت هذا الموقف المقلق. ولكل حالة جدول خاص يناسبها.

مثال ١:

الفعل القهري للتأكد من أنك لم تنزع فيشة السخان: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً تقول أنها (٤ درجات) أو (تحت المتوسط).

مثال ٢:

الفعل القهري لكثرة غسيل اليد: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من غسيل يديك عدة مرات بعد لمس مريض بمستشفى الحميات؟
مثلاً تقول أنها (٦ درجات) أو (فوق المتوسط).

مثال ٣:

الفعل القهري للرجوع إلى البيت للتأكد من غلق الباب جيداً بعد الخروج: ما تقديرك لدرجة القلق لو منعك شيء ما من الرجوع والتأكد؟
مثلاً تقول أنها (٩ درجات) أو (قلق شديد).

من القائمة الأساسية يمكنك عمل قوائم أخرى صغيرة لمواجهة موقف أو فعل تجبى معين.



علاج الأفكار الوسواسية

لا يستطيع أحد منا أن ينكر أنه قد جاءت ذات يوم أفكار متطفلة أو دخيلة، أو غير مرغوبة، ولا تتفق مع مبادئه وشخصيته واتجاهاته. ومريض الوسواس القهري هو أحد الذين تنطبق عليهم القاعدة السابقة بالإضافة إلى أنه لديه حساسية شديدة من مياغة هذه الأفكار لعقله. فيبدأ في محاولة تخفيف شعوره بالقلق والإحساس بالذنب فيتبع أسلوب التجنب والهروب من هذه الأفكار. وللأسف فإن هذه المحاولات تبوء بالفشل عادة وتقوى وتكرر الأفكار الغريبة وتصبح أشد وأقوى.

ولكى نطمئن مريض الوسواس الخمس في أذنه قائلين:

دع القلق واطمئن لأنك لن تنفذ هذه الأفعال الرهيبة لأن عقلك غير مقتنع بهذه الأفكار السيئة، أو الأفعال الخطيرة، أو الإهمال المزعوم أو الصور الجنسية أو الإساءات الدينية التي تخطر ببالك.

بعض المرضى تصاحب أفكارهم الوسواسية طقوس خاصة للسيطرة على القلق والإزعاج الناتج من هذه الأفكار والخوف من تنفيذها. وبدلاً من تحقيق الهدف فإن العكس هو الذي يحدث وهو زيادة القلق والمعاناة. فيلاحظ قيام المرضى بأفعال خفية لمحاولة تقليل القلق والتي لا يلاحظها الآخرون.

مثال: تكرار ذكر ديني معين مئات المرات بدون أي تدبر .. أو الخمس بكلمات:

أنا لا يمكن أعمل كده أبداً

أنا برىء من هذا الكلام إلى يوم الدين

أو قراءة آيات معينة مئات المرات بدون أن يكون هناك دليل أو سند من الدين. وهنا لابد من الإقرار أن كل هذه الأفكار لا تعنى شيئاً وكل ما تعنيه أن المصاب بها هو إنسان مريض بالوسواس القهري وبحاجة ماسة للعلاج.

ومشكلة المريض تكمن في تفسير الأفكار الدخيلة على عقله. فيبدأ المريض في تفسير الفكرة وكأن لها نفس حقيقة الفعل. أى كأن المريض قد قام إرادياً، أو كأنه يريد هذه الأفكار أو يعتقد بها أو يؤمن بها. فتبدأ محاولات تجنبها والسيطرة عليها والتحكم فيها لتقليل القلق الناتج منها والطقوس الوسواسية الفكرية. ونتيجة لذلك يقل القلق ولكن مؤقتاً. وهكذا تدور دائرة الوسواس.

يبدأ الوسواس بفكرة أو صورة أو رغبة تقفز إلى العقل فتسبب اضطراباً وإحساساً بالذل والذنب والخل والخوف ودائماً ما تكون ذات مغزى عدوانى أو جنسى أو كبرى.

فيبدأ الشك في كل مظاهر الحياة والأفكار والمشاعر ومثال ذلك:

١- الرجل المحب لأولاده وفجأة تأتيه فكره أو اندفاع لعمل شئ يضرهم أو يؤذيهم .. (بمجرد فكرة).

٢- رجل متدين تقفز إلى عقله أفكار ومواضيع دينية كفرية لمخالفة الشرع أو سب أشياء مقدسة عزيزة على القلب فيشعر المريض بالذنب والحزن.

٣- المريضة التي يوسوس لها عقلها أنها كلما سجدت فإنها تسجد للشيطان وليس لله. فتركت الصلاة خشية أن تكون هذه الفكرة حقيقية وصلاتها للشيطان وليست لله.

٤- الرجل الفاضل المسئول الذى تأتبه وسواس ودوافع لعمل حريق فى بيوت الجيران أو دفع إنسان يمشى على الرصيف أمام السيارات.

٥- الزوج الفاضل الموفق مع زوجته جنسياً وقد آتاه وسواس فى شكل صور ودوافع لممارسة الشذوذ الجنسى.

٦- الفتاة حديثة البلوغ التى تدين وتلتزم وأصاها الوسواس فى صورة شك فى صحة الوضوء أو الصلاة أو عدم الإخلاص أو الرياء أو الشرك لمجرد أى فكرة صغيرة تخطر ببالها ولا تستطيع أن تتخلص منها.

٧- الشاب المتزوج حديثاً (أو الفتاة) والمشغول بمسئوليات الأبوة (أو الأمومة) من الممكن أن يعانى من وسواس ومخاوف الإضرار بأولاده فى المستقبل عندما ينجب.

٨- الفتاة التى عقد قراها وتذهب لطبيبة النساء قبل الزواج لشكها فى عدم سلامة بكارها. وتكرر الذهاب ولا يتوقف عقلها عن التفكير فى هذه الفكرة أنها ليست على ما يرام وكل حين تؤجل الزفاف.

وتعليقاً على ما سبق يمكننا القول إن مريض الوسواس القهري هو فريسة الشكوك والمخاوف التى تصيب الناس عادة أثناء مراحل حياتهم. لكن مريض الوسواس لا يترك هذه الأفكار تمر مرور الكرام مثل كل الناس ولكنه يضخمها ويكبرها ويصبح أسيراً لها من كثرة التفكير فيها ومحاولة وقفها.

كيف يحاول المريض التحكم فى الوسواس القهري؟

١- الانتباه واليقظة الشديدة لأى فكرة تخطر على البال:

أ- مثل راعى الغنم المنتبه على غنمه والذئب قريب منه يتحين أية فرصة (المريض هو الراعى، والذئب هو الفكرة).

ب- مثل رجل الأمن اليقظ الذي يرى السارق من بعيد يحوم حول المبنى فيصبح عقله منشغلاً بالقبض عليه. هنا ينطبق نفس الكلام على المريض فيصبح عقله منشغلاً بأمسك أى فكرة من هذه الأفكار ولكن بصورة عصبية بل ويتحين العقل فرصة حدوث أية فكرة من الأفكار مرات ومرات، ويصرف طاقته لمنعها أو السيطرة عليها.

الفكرة الوسواسية: مثل البلطجي المحرم الفتوة الذي لا يساوى أى شئ وليس له قيمة، يحسب له الناس ألف حساب، ويصبح شيئاً مهماً ويستحوذ على تفكيرهم وهو تافه لا يستحق هذا الاهتمام.

هذه المحاولات لكبت أو وقف هذه الأفكار تصبح أكثر وضوحاً. ولن تتعدى نتيجة هذه المحاولات ما يحدث عندما تأمر أحداً ما قائلًا له:
فكر في المكعب الكروى أو الكرة المكعبة.

ثم تقول له لا تفكر في المكعب الكروى أو الكرة المكعبة نصف ساعة.
ترى كم مرة ستقفز فكرة المكعب الكروى أو الكرة المكعبة إلى العقل؟
إن هذه المحاولات لوقف هذه الأفكار سوف تزيد، وبالتالي يزداد معدل حدوث هذه الفكرة.

٢- أحياناً ما يقوم المريض بأداء طقوس خفية بهدف عدم فعل أو معادلة الفكرة وهو ما يسمى بالمناجاة الصامتة فيقول مثلاً فى السر:

- «اغفر لى يا رب هذه الأفكار.

- «أنا لا يمكن أعمل كده.

- «أنا أحب أولادى جداً.

٣- أو معادلة الفكرة بفكرة أخرى أو صورة جميلة أو العد الخفى لأرقام يظن أنها تجلب الحظ، (وهذا ظن خاطئ).

٤- وأحياناً أخرى يقوم كثير من المرضى باختيار أنفسهم فيما يتعلق بأفكارهم الوسواسية وسلوكهم الغريب وأمثلة ذلك:-

أ- الأم التى تحشى من ذبح ابنتها الوحيدة إن هى أمسكت بسكين، وبالتالى تتخلص من كل سكاكين البيت أو تضع الأم السكين على رقبة ابنتها لكى تؤكد لنفسها أنها لن تفعل ذلك.

ب- الرجل المتدين المحترم الذى يعانى من فكرة وسواسية أنه شاذ جنسياً فيقوم بإحضار صور رجال عراة ينظر إليها لكى يطمئن نفسه أنه لن يثار جنسياً، وبالتالى يطمئن أنه غير شاذ!!

ج- الرجل الذى يخاف من الفكرة الوسواسية أنه سيلقى بطفله الوليد الحبيب من النافذة إن هو حمله لكى يلاعبه ويهدده فيقوم باختبار نفسه بحمل الطفل والوقوف بجانب النافذة لكى يختبر نفسه أنه لن يفعل ذلك.

وهذه الاختبارات هدفها هو معادلة الأفكار المتطفلة على العقل والحصول على الراحة المؤقتة من القلق الذى تسببه هذه الأفكار، ولذلك فهى تجعل الشخص أسيراً لهذه الأفكار الوسواسية.

وقبل أن الشروع فى ذكر الخطوات العلاجية يجب التنويه إلى عدة نقاط هامة:

- ليس كل علاج ينتفع به كل مريض.

- على الطبيب المعالج أو الصديق المشارك أو أحد أفراد الأسرة المتطوع بالمشاركة في عملية العلاج، أن يستخدم أحد هذه الطرق والصبر عليها وتكرارها دون ملل، حتى تؤتي ثمارها ولا ينتقل إلى الطريقة التالية إلا عند الضرورة وهي عدم التحسن أو التحسن الجزئي.

- ثبت أن استعمال هذه الطرق العلاجية عن طريق المريض وحده لا يجدي لذلك يجب استخدام طريقة المشاركة العلاجية ويستحسن أن تكون عن طريق الطبيب النفسي.

خطوات العلاج:

١- وقف الفكرة الوسواسية

- دع المريض يردد الفكرة الدخيلة على عقله عدة مرات أمامك.
- اجعل المريض يغلّق عينيه أثناء ذلك وهو يردد الفكرة وفي هذه الأثناء قل له وأنت بجانبه بصوت عالٍ وواضح:

«أوقف هذه الفكرة الآن. كف عن التفكير فيها.

- هنا على المريض أن يصبر على أن أفكاره قد توقفت، وعليه تكرار هذه العملية مرات عديدة.

- عزّزى المريض حاول تكرار التجربة ولكن مع نفسك. تصور أنك تمس نفسك بالفكرة الدخيلة ثم فجأة قل لنفسك: أوقف التفكير، واقطع هذه الأفكار المتلاحقة. وإذا عادت الأفكار - وبالطبع سوف تعود - حاول وقفها ومنعها بنفس الطريقة السابقة وذلك بمجرد أن تبدأ، ولا تدعها تسترسل في عقلك قدر استطاعتك.

- من الممكن وقف الفكرة عن طريق استبدالها بفكرة أخرى مقبولة بأن تتصور منظراً طبيعياً جميلاً مثل بحر ذو أمواج هادئة له لون أزرق صافى وأنت تجلس أمامه على رمل ناعم وبحوارك مظلة (شمسية) ومعك صديق حبيب تتسامر معه وترى منظر غروب الشمس أو الشروق أثناء جلوسك هناك.

- أو تخيل نفسك قد قمت بزيارة إلى المنتزه، وشاهدت الأشجار الباسقة والخضرة الياقة ونجى إليك نسيمات الهواء، وصوت العصافير ورائحة الأزهار الزكية وأنت تفتش الخضرة والأطفال يلعبون حولك أو تخيل نفسك في الطريق وأمامك إشارة المرور الضوئية وعقلك يركز في تغيير الألوان من أحمر إلى أصفر إلى أخضر أو العكس. أو اترك العنان لعقلك لأى فكرة أخرى.

- يمكن للمريض أن يستخدم مثيراً مؤلماً مثل جذب أسورة مطاطية من على معصم اليد أو الجبهة، وتركها بسرعة لتترك ألماً كافياً، ينبه عقله لوقف تكرار الفكرة الوسواسية.

٢- اقبل وجود الفكرة وعش معها

أ- ثم ننتقل معك الآن إلى فكرة جديدة تجعلك تعيش بشكل أفضل مع بعض الأفكار الدخيلة عليك وتقاوم تأثيرها السلبي وذلك عن طريق:

- اقبل الفكرة - مهما كانت - وعش معها ولكن عليك مقاومة الإلحاح على تجنبها أو معادلتها. فقبول وجود الفكرة يتطلب ترك هذه الفكرة بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثير بها، تماماً مثل فكرة قبول القطار ومروره من أمام البيت الذى تسكن فيه أو تخيل ذلك كل وقت وكل يوم.

- هل منع مرور القطار وصوته العالي أحداً من النوم أو الأكل؟ أو دخول دورة المياه؟ أو الوضوء أو الصلاة؟ أو المذاكرة أو التفكير؟ أو كتابة رسالة لصديق؟ أو ذكر الله؟

الجواب لا وبعد مدة سنعيش حياتنا وكأن القطار غير موجود.

والذكي من يفعل ذلك بمجرد أن يسكن بجوار طريق القطار.

والتعبس من يعيش بسبب ويلعن القطار ويضع يديه على أذنيه ولا يذكر حتى يمر القطار وينتهي الصوت.

بعد أن عرضنا أهمية اعتبار الوسوس وأثرها على العقل، كآثر صوت القطار لمن يسكنون بجوار طريقه، وأهمية تجاهل ذلك الصوت والعيش معه سنجد أن هذا الصوت سيتلاشى من الوعي والإدراك تدريجياً وكأنه غير موجود. وهذا ما سيحدث بالتحديد مع أثر الوسوس على العقل.

ب - أحياناً يكون تخيل هذا الموقف (موقف القطار) صعب وبالتالي ستكون نتائجه غير مرضية. ولذلك سأسدى لك نصيحة أكثر جرأة وهي أن تقوم بركوب القطار فعلاً وتجلس في عربة القطار التالية للقاطرة ذات الصوت العالي. وحدد جزءاً معيناً من القرآن أو عدداً من أحاديث النبي ﷺ أو أى معلومة أخرى لديك في حدود صفحتين وابدأ في حفظ هذه الواجبات وأنت في تلك العربة، وفي وجود الصوت العالي الحقيقي، واجعل لك رحلة يومية من أول خط القطار إلى آخره (قطار الضواحي) حتى تقوم بحفظ المطلوب منك.

- سوف تجد أن مجرد نجاحك في الحفظ والتركيز وتجاهل عقلك للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف مراراً وتكراراً، سيجعلك تنجح في تجاهل أثر

الوسواس على العقل. وسيجعلك تنجح في ممارسة حياتك بعد ذلك وأنت تتجاهل الأفكار الدخيلة والمتطفلة على العقل، ثاماً كنتجاهلك لصوت القطار العالي وإزعاجه الشديد لك.

٣- أسلوب مراقبة الذات

تستعمل هذه الطريقة مع المرضى الذين لديهم دافع قوى ورغبة أكيدة في العلاج. ويشترط وجود علاقة جيدة وثقة بين المريض والطبيب لأنه في هذه الطريقة سوف يزيد مستوى القلق في أول الأمر مما يدفع المريض لترك العلاج أو تغيير الطبيب.

يطلب من المريض عمل جدول في ورقة مقسمة إلى ثلاثة أجزاء طولية كما هو موضح:

مسلسل	الفكرة الوسواسية	مرات حدوثها	المجموع
١			
٢			
٣			
٤			

يقوم المريض بكتابة الفكرة في العمود الأيمن.

يقوم بوضع علامة √ في العمود الأوسط كلما حدثت الفكرة ثم يقوم آخر اليوم بتجميع عدد العلامات ثم يقوم بتعليق نتيجة اليوم السابق بجانب الجدول الجديد.

وقد لوحظ أن المرضى عند كتابة عدد مرات حدوث الفكرة أصابهم القلق وزاد معدله في الأيام الأولى. ثم أخذ في التراجع يوماً بعد يوم مما حدا بأفراد الأسرة والمحيطين بمدح المريض والثناء عليه مما شجعه أكثر على تجاهل الأفكار وعدم العراك معها، لرغبته في الشفاء ورغبته أيضاً في سعادة أسرته.

وأيضاً لأن المريض عند وضع العلامات عند حدوث أى فكرة وجمعهم آخر اليوم يشعر أن ذلك فيه تضيق لوقته وعمله مما يساهم في دفع المريض لتقليل اهتمامه بوساوسه وبالتالي يقل رصده للعلامات والالتفات إلى حياته وعمله. وعند تكرار التجربة يوم بعد يوم يقل معدل حدوث تلك الأفكار وبالتالي القلق المصاحب لها.

٤ - مواجهة الأفكار الدخيلة

يمكنك أن تواجه أفكارك الدخيلة على عقلك بالتعود على وجودها وأثرها المؤلم، لأنه غالباً ما يشعر المريض عند وجودها بالخوف والفرع وما يصاحب ذلك من أعراض فسيولوجية مثل دقات القلب وجفاف الحلق وعرق الأيدي وشحوب الوجه وبرودة الأطراف، فالمواجهة هنا تعنى إزالة حساسية العقل لهذه الأفكار. وذلك يشمل تحديداً تعريض النفس لهذه الأفكار الوسواسية مراراً وتكراراً حتى يتعود العقل عليها ويتضح منها وهذا يعنى قبول وجود هذه الأفكار بدون المشاعر المصاحبة لها من خوف وفرع وقلق وعدم راحة. أى بتكرار الفكرة المزعجة والمقلقة تفقد قوتها وتأثيرها عليك.

طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها

١ - تدريبات التعرض بالكتابة

أ- اكتب على ورقة مقسمة من الوسط بطريقة طويلة على يمين الورقة اكتب الفكرة بالتفصيل وعلى الشمال درجة القلق الناجم عنها كما وضعنا قبل ذلك (لا يوجد - قليل - متوسط - شديد - غير محتمل) وسنبداً بالأفكار غير المحتملة ثم الشديدة ثم المتوسطة وهكذا، أو العكس.

درجۃ القلق	الفكرة	مسلل
		١
		٢
		٣
		٤

ب - امنع نفسك من تجنب الفكرة أو البدء في الطقوس الوسواسية لمنع القلق.

ج - ارجع إلى يمين الورقة واكتب على السطر التالي نفس الفكرة مرة أخرى وسجل على يسار الورقة درجة القلق الناتج عنها مرة أخرى أيضاً.

د - كرر الخطوات السابقة (أ، ب، ج) إلى أن تقل درجة القلق أقل من المتوسط أو قليل ربما تضطر إلى كتابة الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل القلق في التناقص. وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج).

٢- تدريبات التعرض بالتسجيل

أ - باستعمال جهاز تسجيل سجل الفكرة مرات عديدة تصل إلى (٣٠) مرة.

ب - شغل المسجل واستمع للفكرة مرات ومرات ومرات واحذر من عدم السماع أثناء عمل المسجل. واحذر من تشتيت ذهنك وسمعتك عن الانصات.

ج - لاحظ درجة القلق بعد كل سماع واكتبه وأعد سماع المسجل.

د - كرر الخطوات (أ، ب، ج) حتى تقل شدة القلق (أقل من متوسط أو قليل) ربما تضطر إلى سماع الفكرة (١٥) أو (٢٠) أو (٣٠) مرة أو أكثر حتى يبدأ معدل

القلق في التناقص وعندما يحدث ذلك ابدأ في علاج فكرة أخرى تليها في الشدة كما هو مبين بالجدول وكرر الخطوات (أ، ب، ج).

- لا بد أن تعلم أن الهدف من هذه التدريبات هو مساعدتك على العيش مع أفكارك المزعجة بل والمخيفة أحياناً بقليل من القلق وعدم الارتياح.

- لا بد أن تعلم أيضاً أن جوهر المشكلة يكمن في تفسير معنى الفكرة وهو الذي يحدد كيف يتصرف الناس؟

- ومع أنه من غير المعقول أن نتوقع اختفاء هذه الأفكار الوسواسية بصورة كاملة فإنك سوف تستشعر راحة كبيرة بمجرد فهمك وتأكيدك أن الفكرة هي مجرد فكرة لا أكثر.



الباب السادس

دور الأسرة في العلاج

دور الأسرة في العلاج

إن من يعاني الوسواس القهري لا يستطيع التحكم في الدوافع القهرية التي تسوقه إلى تنفيذ طقوسه الوسواسية. فالمشكلة تكمن في وجود عدم توازن كيميائي في المخ مما يؤثر على الأفكار والسلوك.

لذلك فهؤلاء المرضى لم يختاروا طوعية مرض الوسواس القهري ثاماً كعدم اختيار المريض لمرض السكر أو ضغط الدم أو روماتيزم المفاصل.

- وموقف الأسرة الواعي حيال المريض يجب أن يكون مشجعاً ومساعداً للتغلب على استمرار تنفيذ الطقوس والأعراض المرضية.

وهذه بعض الإرشادات الهامة للأسرة لمساعدة المريض على الشفاء

- الكف عن انتقاد المريض أو لومه إذا لم يتحسن التحسن المتوقع من قبل الأسرة.
- لا تحكم على المريض بناءً على تقدمه أو عدم تقدمه.
- قرار العلاج يجب أن ينبع من ذات المريض واختياره بدون ضغط.
- توقع الانتكاس رغم حصول التقدم في العلاج وسوف يكون أملنا معقوداً على مبدأ: خطوتين للأمام وخطوة للخلف.
- لا بد من الثناء على المريض والفرح عند ظهور أى تحسن.

- فالوضوء خمس مرات بدلاً من عشر مرات يعتبر إنجازاً كبيراً. وفي خلال الأسبوع القادم سيتناقص العدد إلى ثلاثة ثم اثنين ثم واحد ونفس الأمر ينطبق على من يراجع الباب المغلق عدة مرات أو البوتاجاز المشتعل أو غسيل اليدين.
- لا تلم نفسك لأن في بيتك مريض بالوسواس ظناً منك أن التربية والعقد القديمة هي السبب في الوسواس القهري.
- واعلم أن الأسباب الحقيقية للمرض، لا ترتبط فقط بالبيئة بقدر ما هي عوامل بيولوجية ووراثية ولذلك فدور الطبيب النفسي هام وحيوي.
- وتأكيدي لما سبق دع مشاعر الذنب تجاه المريض، لأنها تستنزف طاقتك التي أنت في حاجة إليها كي تساعد مريضك.
- توقع أن يفعل مريضك أى شئ متناقض مع معنى الوسواس القهري التي يعاني منها الآن، فالوسواس القهري لا معنى لها. مقال ذلك الرجل الذي يبتعد عن الناس أثناء الكلام حتى عن زوجته وأولاده خوفاً من تطاير رذاذ الفم عليه. ومع ذلك يطعم كلبه بيديه ويسيل لعاب الكلب على يده أثناء ذلك ولا يخاف من هذا اللعاب.
- ثبت أن أعراض الوسواس القهري ليس لها معنى رمزي أو دفين، لذلك يجب أن لا نفسر الأعراض على هذا الأساس أو أن نرجعها إلى عقد دفين في نفسية المصاب بها. أو أنها تعتمد على التحليل النفسي في علاجها، فذلك غير مقبول مطلقاً.
- محظور على أفراد الأسرة الانسياق وراء رغبات المريض في الحصول على الطمأنينة المستمرة بأن كل شئ على ما يرام، وأنه لا أحد لمس القنطرة.....

وأن الأكل نظيف

وأن الباب مغلق

وأنه لم يؤذ أحداً قط.

ولا شك أن الطمأنة سوف تقلل من إزعاج المريض لأسرته ولكن مؤقتاً.

ولكن الطمأنة سوف تحرم المريض من التعود على القلق وتُحمله.

وبالتالى سوف تؤخر شفاء المريض أو تحسنه وإذا توقفت الطمأنة سوف يزيد

القلق فيتعود عليه المريض ويحتمله، ويتوقف عن طلبها.

ولذلك فإن تخفيف الأعراض ثم التحكم فيها يحتاج إلى تعاون جميع أفراد

الأسرة الذين يعيشون مع المريض ويؤثرون فيه ويؤثر فيهم.

● إن الكثير من المرضى يضعف صبرهم ويقل احتمالهم مع طول مدة

وشدة الأعراض.

لذلك فلا بد لأفراد الأسرة أن يتفهموا أعراض المرض وأهمية العلاج السلوكى

المعرفى وطرقه وواجباته.

● أيضاً يجب وضع حد لدور الأسرة في زيادة الأعراض واستمرار المشكلة من

خلال معاونة المريض على استمرار طقوسه ومساعدته على ذلك للمحافظة على

سلام الأسرة مما يضعف مواجهة تلك الوسواس وأمثلة ذلك هي:

- الأم التى وقفت فى الحمام مع ابنتها لتعد له عدد مرات غسيل يديه لكى

تشعره بالراحة وتزيح عنه القلق وهى لا تدري أنها تزيد وتعقد من شدة المرض.

- الزوجة التي تقوم بغسل ملابس زوجها عدة مرات لكي تزيل قلقه من أنها غير نظيفة أو ملوثة.
 - الوالد الذي جلس خلف ابنه في الصلاة لكي يعد له عدد الركعات في الصلاة، ويعطى ولده إشارة عند حدوث أى اضطراب أو مخالفة في قواعد الصلاة.
 - الزوجة التي تقوم بغسل يد الحنفية وقاعدة التواليت والبانيو ورش الأرض بالماء أمام زوجها عدة مرات كلما دخل الحمام.
 - المريضة التي قررت عدم الاستجابة للوسواس القهري وطقوسها، فطلبت من زوجها أن ينوب عنها بأداء الطقوس بدلاً منها كي يقل قلقها.
 - الزوج الذي يقوم بإعداد الطعام ورعاية الأولاد والنظافة والغسيل لكي تتفرغ الزوجة لطقوسها.
 - الانصياع لرغبات المريض مثل عدم فتح الباب لأحد من الزوار خوفاً من اضطراب النظام أو التلوث من قدميه، أو عدم لمس يديه بالسلام. أو التنبيه على أفراد الأسرة بخلع الأحذية خارج البيت والملابس عند المدخل والاستحمام قبل الدخول.
 - الزوج الذي يرضى زوجته بالامتناع عند الجماع خوفاً من الإفرازات لنجاستها وقذاراتها وكذلك طاعتها في غسيل اليدين عدة مرات قبل وبعد الجماع.
 - انصياع الأولاد لأمرهم بأن يمسكوا المقابض والمفاتيح والحنفيات، بالمناديل الورقية.
- (لمزيد من التفاصيل حول دور الأسرة راجع كتيب دور الأسرة في علاج الوسواس القهري).



الباب السابع

الوسواس القهري الديني

الوسواس القهري الديني

﴿ تأتي أهمية هذا الفصل في أنه يخوض غمار الوسواس الدينية التي يعاني منها الكثيرون ويخجلون من الإفصاح عنها. وقد يبالغون في اتهام أنفسهم بالكفر والإلحاد والخروج من الملة وذلك لقلة علمهم الديني والنفسي. ﴾

﴿ وقد أدلى بعض العلماء الأفاضل بدلوهم في تشخيص وعلاج الوسواس الدينية قبل الأطباء المعاصرين ونجحوا إلى حد ما في التشخيص والعلاج. ﴾

﴿ ومن أبرز هؤلاء الإمام ابن القيم^(١) رحمه الله في كتابه القيم «إغاثة اللهفان»، الذي رأيت من المفيد أن أعرض تلخيصاً للجزء الخاص بالوسواس مع بعض التعليقات المفيدة عليه، وقد وضعت كلامي بين قوسين (..). ﴾

﴿ قال الإمام ابن القيم رحمه الله تعالى: ﴾

الوسواس الذي كاد (المرضى) في أمر الطهارة والصلاة عند عقد النية وأخرجهم عن اتباع سنة رسول الله ﷺ وخيل إلى أحدهم أن ما جاءت به السنة لا يكفي حتى يضم إليه غيره.

(١) هو الإمام العلامة محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد بن حريز الزرعي الدمشقي، أبو عبد الله، شمس الدين. اشتهر بابن قيم الجوزية؛ لأن أباه كان في دمشق قيساً على مدرسة «الجوزية» ومن أطلق لقبه عن الإضافة دعاه «ابن القيم». ولد في السابع من صفر سنة إحدى وتسعين وستمائة.

(وقد وصل الأمر مع البعض) أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو اغتسل كإغتساله لم يطهر ولم يرتفع حدثه. فقد كان رسول الله ﷺ يتوضأ بالمد، ويغتسل بالصاع^(١). والموسوس يرى أن ذلك القدر لا يكفيه لغسل يديه. وصح عنه عليه السلام أنه توضأ مرة مرة،^(٢) ولم يزد علي ثلاث، بل أخير أن: «من زاد عليها فقد أساء وتعدى وظلم»^(٣)

والموسوس مسيء بشهادة رسول الله ﷺ فكيف يتقرب إلى الله بما هو مسيء به وصح عنه ﷺ أنه كان يغتسل هو وعائشة رضي الله عنها من قصعة^(٤) بينهما فيها أثر العجين^(٥) ولو رأي الموسوس من يفعل هذا لأنكر عليه غاية الإنكار، وقال: ما يكفي هذا القدر لغسل اثنين، كيف والعجين يحلله الماء فيغيره! هذا والرشاش ينزل في الماء^(٦). وكان ﷺ يفعل ذلك مع غير عائشة مثل ميمونة^(٧) وأم سلمة^(٨) وهذا كله في الصحيح.

(١) رواه البخارى (٢٠١)، ومسلم (٣٢٥) من حديث أنس رضي الله عنه.

(٢) رواه البخارى (١٥٧)، وأبو داود (١٣٨)، والترمذى (٤٢)، والنسائى (٥٤ / ١)، وابن ماجه (٤١١)، وأحمد (٢٣٣ / ١)، من حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: توضأ النبي ﷺ مرة مرة.

(٣) صحيح. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائى (١٧٥ / ١) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠ / ٢).

(٤) القصعة: الصحنه الضخمة تشبع العشرة والجمع قصاع، وقصع، وقصعات. (اللسان).

(٥) رواه البخارى (٢٥٠)، مسلم (٣١٩)، والنسائى (١٠٦ / ١) وأحمد (٣٧ / ٦).

(٦) وهذا مذهب الأحناف ولهم في الماء المستعمل ثلاث روايات أحدها نجاسة مغلظة والثانية نجاسة مخففة والثالثة أنه طاهر غير مطهر.

(٧) رواه البخارى (٢٥٣) ومسلم (٣٢٢) والترمذى (٦٢) والنسائى (١٠٧ / ١).

(٨) رواه مسلم (٣٢٤) وابن ماجه (٣٨٠) وأحمد (٢٩١ / ٦).

وثبت أيضا في الصحيح عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: كان الرجال والنساء على عهد رسول الله ﷺ يتوضئون من إناء واحد^(١).

والآنية التي كان عليه السلام وأزواجه وأصحابه ونساؤهم يغتسلون منها لم تكن من كبار الآنية ولا كانت لها مادة تمدها كأنيوب الحمام ونحوه.

ولم يكونوا يراعون فيضائها حتى يجري الماء من حافاتها كما يراعيه من ابتلى بالموسوس فهدى رسول الله ﷺ الذي من رغب عنه فقد رغب عن سنته، جواز الاغتسال من الحياض والآنية وإن كانت ناقصة غير فائضة. ومن انتظر الحوض حتى يفيض ثم استعمله وحده، ولم يمكن أحدا أن يشاركه في استعماله فهو مبتدع مخالف للشرية.

ودلت هذه السنن الصحيحة على أن النبي ﷺ وأصحابه لم يكونوا يكثر من صب الماء، ومضى على هذا التابعون لهم بإحسان. وقال الإمام أحمد^(٢): من فقه الرجل قلة ولوعه بالماء. وكان أحمد يتوضأ فلا يكاد يبل الثرى.

وثبت عنه ﷺ في الصحيح أنه توضأ من إناء فأدخل يده فيه ثم تمضمض واستنشق^(٣) كذلك كان في غسله يدخل يده في الإناء ويتناول الماء منه^(٤) والموسوس لا يجوز ذلك، ولعله أن يحكم بنجاسة الماء ويسلبه طهوريته بذلك.

(١) رواه البخاري (١٩٣) وأبو داود (٧٩) والنسائي (٥٠ / ١) وابن ماجه (٣٨١) وأحمد (١٠٣ / ٢).

(٢) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل ولد سنة (١٦٤ هـ) أحد الأئمة الأربعة، كان ممن جمع المعرفة بالحديث والفقه والورع والزهد والصبر مات سنة (٢٤١ هـ) (السير).

(٣) رواه البخاري (١٥٩) ومسلم (٢٢٦) وأبو داود (١٠٨) والنسائي (٥٦ / ١) وأحمد (٥٩ / ١) من حديث عثمان بن عفان رضي الله عنه.

(٤) رواه البخاري (٢٤٨)، ومسلم (٣١٦)، وأبو داود (٢٤٢)، والترمذي (١٠٤)، والنسائي (١٠٩ / ١)، وأحمد (١٠١ / ٦) من حديث عائشة رضي الله عنها.

وقال أهل الاقتصاد والاتباع: قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: ٢١]، وقال تعالى: ﴿قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾ [آل عمران: ٣١] وقال تعالى: ﴿وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٨]، وقال تعالى: ﴿وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [الأنعام: ١٥٣].

وهذا الصراط المستقيم الذي وصانا باتباعه هو الصراط الذي كان عليه رسول الله ﷺ وأصحابه، وهو قصد السبيل، وما خرج عنه فهو من السبل الجائرة.

ونحن نسوق من هدى رسول الله ﷺ وهدى أصحابه ما يبين النهي عن الغلو وتعدى الحدود والإسراف، وأن الاقتصاد والاعتصام بالسنة عليهما مدار الدين.

قال الله تعالى: ﴿قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ﴾ [المائدة: ٧٧]. وقال تعالى: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١]. وقال تعالى: ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا﴾ [البقرة: ٢٢٩]، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وقال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [الأعراف: ٥٥]، وقال أنس رضي الله عنه: قال رسول الله ﷺ:

«لا تشددوا على أنفسكم فيشدد الله عليكم، فإن قوماً شددوا على أنفسهم فشدد الله عليهم، فتلک بقاياهم في الصوامع والديارات رهبانية ابتدعوها ما كتبناها عليهم»^(١).

(١) حسن. رواه أبو داود (٤٩٠٤)، وأبو يعلى (٣٦٩٤)، والضياء في المختارة (٢١٧٨).

فنهى النبى ﷺ عن التشديد فى الدين، وذلك بالزيادة على المشروع وأحبر أن تشديد العبد على نفسه هو السبب لتشديد الله عليه. كفعل أهل الموسوس شددوا على أنفسهم حتى استحکم ذلك وصار صفة لازمة لهم.

قال البخارى: وكره أهل العلم الإسراف فيه - يعنى الوضوء - وأن يجاوزوا فعل النبى ﷺ، وقال ابن عمر رضى الله عنهما: إسباغ الوضوء الإنقاء^(١). فالفقه كل الفقه الاقتصاد فى الدين والاعتصام بالسنة.

فصل

ثم إن الموسوسين، رغبوا عن اتباع رسول الله ﷺ وصحابته، حتى إن أحدهم ليرى أنه إذا توضأ وضوء رسول الله ﷺ أو صلى كصلاته فوضوءه باطل وصلاته غير صحيحة، ويرى أنه إذا فعل مثل رسول الله ﷺ فى مواكلة الصبيان^(٢) وأكل طعام عامة المسلمين أنه قد صار نجسا يجب عليه تسبيح يده وفمه كما لو ولغ فيهما أو بال عليهما هر.

وهؤلاء يغسل أحدهم عضوه غسلا يشاهده ببصره، ويكبر ويقرأ بلسانه بحيث تسمعه أذناه ويعلمه بقلبه، بل يعلمه غيره منه ويتيقنه، ثم يشك هل فعل ذلك أم لا؟ وكذلك شكه فى نيته وقصده التى يعلمها من نفسه يقينا، بل يعلمها غيره منه بقرائن

(١) إسناده صحيح. رواه البخارى تعليقاً، ووصله عبد الرزاق بإسناد صحيح.

(٢) رواه البخارى (٥٣٧٦)، ومسلم (٢٠٢٢)، والترمذى (١٨٥٧)، وأحمد (٢٦ / ٤)، من حديث عمر بن أبى سلمة رضى الله عنه قال: كنت غلاماً فى حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش فى الصفحة، فقال لى رسول الله ﷺ: «يا غلام، كل يمينك وكل مما يليك» - الحديث.

أحواله، ومع هذا يقبل قول (الوسواس) في أنه ما نوى الصلاة ولا أرادها، حتى تراه متلدا^(١) متحيرا كأنه يعالج شيئا يجتذبه، أو يجد شيئا في باطنه يستخرجه.

ثم إنه (يعذب) نفسه، (ويضرب) بجسده، تارة بالغوص في الماء البارد، وتارة بكثرة استعماله وإطالة العرك^(٢)، وربما فتح عينيه في الماء البارد وغسل داخلهما حتى يضر ببصره، وربما أفضى إلى كشف عورته للناس، وربما صار إلى حال يسخر منه الضبيان ويستهزئ به من يراه.

قلت: ذكر أبو الفرج ابن الجوزي عن أبي الوفاء ابن عقيل أن رجلا قال له: «أنغمس في الماء مرارا كثيرة، وأشك هل صح لي الغسل أم لا؟ فما ترى في ذلك؟» فقال له الشيخ: اذهب فقد سقطت عنك الصلاة. قال: وكيف قال: لأن النبي ﷺ قال: «رفع القلم عن ثلاث: المجنون حتى يفيق، والنائم حتى يستيقظ، والصبي حتى يبلغ»^(٣) ومن ينغمس في الماء مرارا ويشك هل أصابه الماء أم لا، فهو مجنون (والمقصود هنا هو الزجر والسخرية) قال: وربما شغله وسواسه حتى تفوته الجماعة، وربما فاته الوقت، ويشغله (الوسواس) في النية حتى تفوته التكبيرة الأولى، وربما فوت عليه ركعة أو أكثر. ومنهم من يحلف أنه لا يزيد على هذا (فيغلبه وسواسه).

وحكى لي من أثق به عن موسوس عظيم - رأيته أنا - يكرر عقد النية مرات عديدة فيشق على المأمومين مشقة كبيرة، فعرض له إن حلف بالطلاق أنه لا يزيد على تلك المرة، فلم يدعه الوسواس حتى زاد ففرق بينه وبين امرأته، فأصابه لذلك

(١) التلدد: التلفت يمينا وشمالا تحيرا مأخوذا من لديدى العنق وهما صفحتاه (اللسان).

(٢) العرك: يعني التلدد، وعرك جنبه: يعني حكه (اللسان).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٤٣٩٨) والنسائي (١٢٧/٦) وأحمد (١٠٠/٦).

غم شديد وأقاما متفرقين دهرًا طويلاً، حتى تزوجت تلك المرأة برجل آخر، وجاءه منها ولد، ثم إنه حنث في يمين حلفها ففرق بينهما، وردت إلى الأول بعد أن كاد يتلف لمفارقتها.

وبلغني عن آخر أنه كان شديد التنطع في التلفظ بالنية والتعذر في ذلك، فاشتد به التنطع والتعذر يوماً إلى أن قال: أصلى أصلى مراراً صلاة كذا وكذا، وأراد أن يقول: أذاه، فأعجم الدال، وقال أذاه لله، فقطع الصلاة رجل إلى جانبه، فقال: ولرسوله وملائكته وجماعة المصلين.

قال: ومنهم من يتوسوس في إخراج الحرف حتى يكرره مراراً.

قال: فرأيت منهم من يقول: الله أككبر قال: وقال لي إنسان منهم:

قد عمزت عن قول السلام عليكم، فقلت له: قل مثل ما قد قلت الآن وقد استرحت.

فمن أراد التخلص من هذه البلية فليستشعر أن الحق في اتباع رسول الله ﷺ في قوله وفعله، وليعزم على سلوك طريقته عزيمة من لا يشك أنه على الصراط المستقيم. وليترك التعرّيج على كل ما يخالف طريقة رسول الله ﷺ كائناً ما كان، فإنه لا يشك أن رسول الله ﷺ كان على الصراط المستقيم، ومن شك في هذا فليس بمسلم (وليعالج نفسه). ولينظر أحوال السلف في متابعتهم لرسول الله ﷺ، فليقتد بهم وليختر طريقهم.

وقال زين العابدين يوماً لابنه: يا بني اتخذ لي ثوباً ألبسه عند قضاء الحاجة، فإني رأيت الذباب يسقط على الشيء ثم يقع على الثوب، ثم انبته فقال: ما كان للنبي ﷺ وأصحابه إلا ثوب واحد، فتركه.

وكان عمر رضى الله عنه يهم بالأمر ويعزم عليه، فإذا قيل له: لم يفعله رسول الله ﷺ انتهى.

ولو كانت الوسوسة فضيلة لما ادخرها الله عن رسوله ﷺ وصحابته، وهم خير الخلق وأفضلهم.

فصل

النية في الطهارة والصلاة

النية هي القصد والعزم على فعل الشيء، ومحلها القلب لا تعلق لها باللسان أصلاً. ولذلك لم ينقل عن النبي ﷺ ولا عن أصحابه في النية لفظ بحال، ولا سمعنا عنهم ذكر ذلك، وهذه العبارات التي أحدثت عند افتتاح الطهارة والصلاة قد جعلها الشيطان معتركا لأهل الوسواس، يحبسهم عندها، ويعذبهم فيها، ويوقعهم في طلب تصحيحها، فترى أحدهم يكررها ويجهد نفسه في التلفظ بها، وليست من الصلاة في شيء. وإنما النية قصد فعل الشيء، ومن قعد ليتوضأ فقد نوى الوضوء. ومن قام ليصلى فقد نوى الصلاة. ولا يكاد العاقل يفعل شيئاً من العبادات ولا غيرها بغير نية، فالنية أمر لازم لأفعال الإنسان المقصودة لا يحتاج إلى تعب ولا تحصيل فإن علم الإنسان بحال نفسه أمر يقيني، فكيف يشك فيه عاقل من نفسه؟ ومن قام ليصلى صلاة الظهر. خلف الإمام فكيف يشك في ذلك؟ ولو دعاه داع إلى شغل في تلك الحال لقال: إني مشغول أريد صلاة الظهر، ولو قال له قائل في وقت خروجه إلى الصلاة: أين تمضي؟ لقال: أريد صلاة الظهر مع الإمام، فكيف يشك عاقل في هذا من نفسه وهو يعلمه يقيناً؟ بل أعجب من هذا كله أن غيره يعلم بنيتة بقرائن الأحوال، فإنه إذا رأى إنساناً جالساً في الصف في وقت الصلاة عند اجتماع الناس علم أنه ينتظر الصلاة، وإذا رآه قد قام عند

إقامتها ونهوض الناس إليها علم أنه إنما قام ليصلي، فإن تقدم بين يدي المأمومين علم أنه يريد إمامتهم، فإن رآه في الصف علم أنه يريد الائتصام. قال: فإذا كان غيره يعلم نيته الباطنة بما ظهر من قرائن الأحوال، فكيف يجهلها من نفسه مع اطلاعه هو على باطنه؟

قال: ومن العجب أنه يتوسوس حال قيامه حتى يركع الإمام، فإذا حشى فوات الركوع كبير سريعا وأدركه، فمن لم يحصل النية في الوقوف الطويل حال فراغ باله كيف يحصلها في الوقت الضيق مع شغل باله بفوات الركعة؟ فإن قال: هذا أمر بليت به، قلنا: نعم (وعليك بالعلاج).

قال شيخنا: ومن هؤلاء من يأتي بعشر بدع لم يفعل رسول الله ﷺ ولا أحد من أصحابه واحدة منها، فيقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم، نويت أصلي صلاة الظهر، فريضة الوقت، أداء لله تعالى، إماما أو مأموما، أربع ركعات، مستقبل القبلة، ثم يزعم أعضاءه ويحنى جبهته و يقيم عروق عنقه، ويصرخ بالتكبير كأنه يكبر على العدو. ولو مكث أحدهم عمر نوح عليه السلام يفتش هل فعل رسول الله ﷺ أو أحد من أصحابه شيئا من ذلك لما ظفر به إلا أن يجاهر بالكذب البحت، فلو كان في هذا خير لسبقونا إليه، ولدلونا عليه.

قال: ومن أصناف الموسوس ما يفسد الصلاة مثل تكرار بعض الكلمة، كقوله في التحيات: ات ات التحى التحى، وفي السلام: أس أس، وقوله في التكبير: أكككك، ونحو ذلك، فهذا الظاهر بطلان الصلاة به،^(١) وربما كان إماما فأفسد

(١) ذهب ابن حجر الهيتمي في "الفتاوى الكبرى" (١/ ١٦٤) إلى عدم بطلان صلاة الموسوس الذي يكرر بعض الكلمة. فقد سئل عن كثير من الموسوسين إذا أراد أن يسلم يقول: بس، ويكررها فهل تبطل صلاته أم لا؟ فأجاب بقوله: إن قصد بذلك القراءة لم تبطل.

صلاة المأمومين^(١) وربما رفع صوته بذلك فأذى سامعيه، وأغرى الناس بدمه والوقية فيه، فجمع على نفسه تعذيبها وإضاعة الوقت والاشتغال بما ينقص أجره وفوات ما هو أنفع له وتعرض نفسه لظعن الناس فيه وتغريب الجاهل بالافتداء به.

وقد روى مسلم في صحيحه من حديث عثمان بن أبي العاص قال: قلت يا رسول الله: إن الشيطان قد حال بيني وبين صلاتي يُلبسها عليّ، فقال رسول الله ﷺ: «ذاك شيطان يقال له: خنزب، فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه واتقل عن يسارك ثلاثاً» ففعلت ذلك فأذهب الله تعالى عني^(٢).

وفي «المسند» و«السنن» من حديث عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده قال: جاء أعرابي إلى رسول الله ﷺ يسأله عن الوضوء، فأراه ثلاثاً ثلاثاً، وقال: «هذا الوضوء فمن زاد على هذا فقد أساء وتعدى وظلم»^(٣).

وقد رواه الإمام أحمد في «مسنده» مرفوعاً، ولفظه عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ: «يجزئ من الغسل الصاع، ومن الوضوء المد»^(٤).

وفي «سنن النسائي» عن عبيد بن عمير أن عائشة رضي الله عنها قالت: لقد رأيته أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من هذا - فإذا تور (إناء) موضوع مثل الصاع أو دونه - نشرع فيه جميعاً فأفيض بيدي على رأسي ثلاث مرات وما أنقض لي شعراً^(٥).

(١) تكره إمامة الموسوس كما قال ابن مفلح الحنبلي في الفروع (٢/ ٩).

(٢) رواه مسلم (٢٢٠٣) وأحمد (٢١٦/ ٤) والحاكم (٢١٩/ ٤) والطبراني في الكبير (٨٣٦٦).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (١٣٥) والنسائي (١٧٥/ ١) وابن ماجه (٤٢٢) وأحمد (١٨٠/ ٢).

(٤) صحيح. رواه أحمد (٣٧٠/ ٣).

(٥) صحيح. رواه النسائي (١٦٧/ ١)، والطبراني في الأوسط (١٨١٧). ورواه مسلم (٣٣١) بنحوه.

وقال محمد بن عجلان: الفقه في دين الله إسباغ الوضوء وقلة إهراق الماء.

وقال الإمام أحمد: كان يقال من قلة فقه الرجل ولعه بالماء.

وقال إسحاق بن منصور قلت لأحمد: نريد على ثلاث في الوضوء؟ فقال: لا والله إلا رجل مبتلى (أى مريض بالوسواس). وقد روى أبو دواد في سنته من حديث عبد الله بن مغفل قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «سيكون في هذه الأمة قوم يعتدون في الطهور والدعاء»^(١). فإذا قرنت هذا الحديث بقوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠]، وعلمت أن الله يحب عبادته، أنتج لك من هذا أن وضوء الوسواس ليس بعبادة يقبلها الله تعالى، وإن أسقطت الفرض عنه.

فصل

ومن ذلك الوسواس في انتفاض الطهارة لا يلتفت إليه.

وفي صحيح مسلم عن أبي هريرة ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا وجد أحدكم في بطنه شيئاً فأشكل عليه أخرج منه شيء أم لا؟ فلا يخرج من المسجد حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً»^(٢).

وفي الصحيحين عن عبد الله بن زيد قال: شكى إلى رسول الله ﷺ الرجل يخيل إليه أنه يجد الشيء في الصلاة، قال: «لا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً»^(٣).

(١) صحيح. رواه أبو داود (٩٦)، وابن ماجه (٣٨٦٤)، وأحمد (٨٧ / ٤)، وابن حبان (٦٧٦٤)، والحاكم (١٦٢ / ١).

(٢) رواه مسلم [٣٦٢] وأبو داود [١٧٧] والترمذي [٧٥] وأحمد (٤١٤ / ٢).

(٣) رواه البخاري [١٣٧]، ومسلم [٣٦١]، وأبو داود [١٧٦]، والنسائي (٨٢ / ١)، وابن ماجه (٥١٣)، وأحمد (٤٠ / ٤).

وفي «المسند» و«سنن أبو داود» عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله ﷺ قال: «إن الشيطان يأتي أحدكم وهو في الصلاة فيأخذ بشعره من دبره فيمدها فيرى أنه قد أحدث فلا ينصرف حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً».

ولفظ أبي داود: «إذا أتى الشيطان أحدكم فقال له: إنك قد أحدثت فليقل له كذبت إلا ما وجد ريحاً بأنفه أو سمع صوتاً بأذنه»^(١).

فأمر ﷺ بتكذيب الشيطان فيما يحتمل صدقه فيه، فكيف إذا كان كذبه معلوماً متيقناً كقوله للموسوس: لم تفعل كذا، وقد فعله؟

قال الشيخ أبو محمد: ويستحب للإنسان أن ينضح فرجه وسراويله بالماء إذا بال، ليدفع عن نفسه الوسوسة^(٢) فمضى وجد بلالاً قال: هذا من الماء الذي نضحته، لما روى أبو داود بإسناده عن سفيان بن الحكم الثقفي وأبي الحكم بن سيفان قال: كان النبي ﷺ إذا بال توضأ وينضح. وفي رواية: رأيت رسول الله ﷺ بال ثم نضح فرجه. (رواه أبو داود - حديث صحيح). وشكا إلى الإمام أحمد بعض أصحابه أنه يجد البلل بعد الوضوء فأمره أن ينضح فرجه إذا بال قال: ولا تجعل ذلك من همتك واله عنه.

فصل

ومن هذا ما يفعله كثير من الموسوسين بعد البول وهو عشرة أشياء:

(١) حسن. رواه أحمد (٣/ ٩٦)، باللفظ الأول، ورواه أبو داود [١٠٢٩]، وأحمد

(٣/ ١٢، ٣٧) وابن خزيمة [٢٩] وابن حبان [٢٦٦٥]، باللفظ الثاني.

(٢) استحباب نضح الفرج والسراويل بالماء هو مذهب الحنابلة، كما في «المغني» (١/ ١١٥)،

و«الإنصاف» (١/ ١٠٩)، وهو مذهب الشافعية، كما في الروضة (١/ ٧١).

السلت، والنتر، والنحنحة، والمشى، والقفز، والحبل، والتفقد، والوجور، والحشو،
والعصابة، والدرجة.

أما السلت فيسلته من أصله إلى رأسه.

والنحنحة ليستخرج الفضلة وكذلك القفز يرتفع عن الأرض شيئاً ثم يجلس بسرعة.

والحبل يتخذ بعضهم حبالاً يتعلق به حتى يكاد يرتفع ثم ينحط منه حتى يقعد.

والتفقد يحسك الذكر ثم ينظر في المخرج هل بقى فيه شئ أم لا؟

والوجور يحسكه ثم يفتح الثقب ويصب فيه الماء.

والحشو يكون معه ميل وقطن يحشوه به كما يحشو الدمل بعد فتحها.

والعصابة يعصبه بخرقه.

والدرجة يصعد في سلم قليلاً ثم ينزل بسرعة.

والمشى يحشى خطوات ثم يعيد الاستحمام أو يغسل الذكر.

قال شيخنا: وذلك كله وسواس وبدعه.

وقال: والبول كاللبن في الضرع إن تركته قر، وإن حلبته در.

وقال: ومن اعتاد ذلك ابتلى منه بما عوفى منه من لها عنه.

فصل

ومن ذلك أشياء سهل فيها المبعوث بالحنيفية السمحة فشدد فيها هؤلاء.

فمن ذلك المشي حافياً في الطرقات ثم يصلي ولا يغسل رجليه، فقد روى أبو داود في سننه عن امرأة من بني عبد الأشهل قالت: قلت: يا رسول الله إن لنا طريقاً إلى المسجد منتنة، فكيف نفعل إذا تطهرنا؟ قال: «أو ليس بعدها طريق أطيب منها؟» قالت: بلى، قال: «فهذه بهذه»^(١).

وقال عبد الله بن مسعود: كنا لا نتوضأ من موطن^(٢).

وعن علي رضي الله عنه أنه خاض في طين المطر، ثم دخل المسجد فصلى، ولم يغسل رجليه^(٣).
وسئل ابن عباس رضي الله عنهما عن الرجل يطأ العذرة، قال: إن كانت يابسة فليس بشيء، وإن كانت رطبة غسل ما أصابه^(٤).

وقال حفص: أقبلت مع عبد الله بن عمر عامدين إلى المسجد، فلما انتهينا عدلت إلى المظهرة لأغسل قدمي من شيء أصابهما فقال عبد الله: لا تفعل فانك تطأ الموطئ الرديء ثم تطأ بعده الموطئ الطيب - أو قال: التنظيف - فيكون ذلك طهوراً، فدخلنا المسجد جميعاً فصلينا.

وقال أبو الشعثاء: كان ابن عمر يمشي يميناً في القروث^(٥) والدماء اليابسة حافياً ثم يدخل المسجد فيصلّي فيه ولا يغسل قدميه^(٦).

(١) إسناده صحيح. رواه أبو داود (٣٨٤) وابن ماجه (٥٣٣)، أحمد (٤٣٥/٦).

(٢) إسناده صحيح. رواه أبو داود (٢٠٤) وابن ماجه (١٠٤١).

(٣) إسناده حسن. رواه ابن المنذر في الأوسط (١٧١/٢).

(٤) إسناده صحيح. رواه البخاري تعليقاً، ووصله ابن أبي شيبة (٥٥/١).

(٥) جمع قرث، وهو السرجين ما دام في الكرش، والسرجين الزيل كلمة أعجمية. (اللسان، المصباح اللغوي).

(٦) إسناده صحيح. رواه عبد الرزاق (٩٥) ومن طريقه ابن المنذر في الأوسط (١٧٢/٢).

وقال عاصم الأحول: أتينا أبا العالية فدعونا بوضوء، فقال: ما لكم أستم متوضئين؟ قلنا: بلى ولكن هذه الأقدار التي مررنا بها، قال: هل وطئتم على شيء رطب تعلق بأرجلكم؟ قلنا: لا، فقال: فكيف بأشد من هذه الأقدار يحف فينسفها الريح في رؤوسكم ولحاكم؟

فصل

ومن ذلك أن الخف والحذاء إذا أصابت النجاسة أسفله أجزأ ذلك بالأرض مطلقاً، وجازت الصلاة فيه بالسنة الثابتة. نص عليه أحمد، واختاره المحققون من أصحابه^(١).

قال أبو البركات^(٢) ورواية أجزأ ذلك مطلقاً هي الصحيحة عندي، لما روى أبو هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: إذا وطئ أحدكم بنعله الأذى فإن اتراب له ظهور. وفي لفظ: إذا وطئ أحدكم الأذى بخفيه فطهورها التراب^(٣). رواها أبو داود.

(١) هذا النص هو إحدى الروايات عن الإمام أحمد والمذهب: وجوب الغسل، كما في الأنصاف (١/ ٣٢٣)، وهو قول الشافعي في القديم، كما في المجموع (٢/ ٦١٩) ويجزئ ذلك عند الشافعية إذا كانت النجاسة يابسة بخلاف ما إذا كانت رطبة، فلا يجزئ غير الغسل قولاً واحداً، والمختار عند الأحناف أن ذلك يجزئ سواء كانت النجاسة رطبة أو يابسة.

(٢) هو الشيخ الإمام العلامة مجد الدين أبو البركات عبد السلام بن عبد الله بن الخضر الخزاعي، جد شيخ الإسلام ابن تيمية، ولد سنة (٥٩٠ هـ) تقريباً. كان فقيهاً مصنفاً انتهت إليه الإمامة في الفقه مع الدين والتقوى وحسن الاتباع. مات سنة (٦٥٢ هـ) (السير).

(٣) صحيح. رواه أبو داود (٣٨٥) من طريق الأوزاعي قال: أثبت أن سعيد بن أبي سعيد المقبري حدث عن أبيه عن أبي هريرة رضي الله عنه باللفظ الأول، وأما اللفظ الثاني فقد رواه أبو داود (٣٨٦)، وابن خزيمة (٢٩٢).

فصل

وكذلك ذيل المرأة على الصحيح^(١) وقالت امرأة لأم سلمة: اني أطيل ذيلي، وامشي في المكان القذر، فقالت: قال رسول الله ﷺ: «يطهره ما بعده»^(٢) رواه أحمد وأبو داود وقد رخص النبي ﷺ للمرأة أن ترخي ذيلها ذراعاً^(٣) ومعلوم أنه يصيبه القذر، ولم يأمرها بغسل ذلك، بل أفتاهن بأنه تطهره الأرض.

فصل

ومما لا تطيب به قلوب الموسوسين الصلاة في النعال، وهي سنة رسول الله ﷺ وأصحابه، فعلا منه وأمرأ، فروى أنس بن مالك ﷺ أن رسول الله ﷺ كان يصلي في نعليه^(٤).

وقيل للإمام أحمد: أيصلي الرجل في نعليه؟ فقال: إني والله.

وترى أهل الوسواس إذا بلى أحدهم بصلاة الجنازة في نعليه قام على عقبه كأنه واقف على الجمر حتى لا يصلي فيهما.

(١) قال ابن عبد البر في التمهيد (١٣ / ١٠٥) اختلف الفقهاء في طهارة الذيل، فقال مالك؛ معناه في القشب اليابس، والقذر الجاف الذي لا يتعلق منه بالثوب شيء، فإذا كان هكذا كان ما بعده من المواضع الطاهرة حينئذ تطهيرا له، وهذا عنده ليس تطهيرا من النجاسة لأن النجاسة عنده لا يطهرها إلا الماء، وإنما هو تنظيف، وإنما النجاسة الواجب غسلها ما لصق منها وتعلق بالثوب وبالبदन، فعلى هذا المحمل حمل مالك وأصحابه حديث طهارة ذيل المرأة، وأصلهم أن النجاسة لا يزيلها إلا الماء، وهو قول زفر، والشافعي وأصحابه، وأحمد، أن النجاسة لا يطهرها إلا الماء.

(٢) صحيح. رواه أبو داود (٣٨٣)، والترمذي (١٤٣)، وابن ماجه (٥٣١)، وأحمد (٢٩٠ / ٦).

(٣) صحيح. رواه الترمذي (١٧٣١)، والنسائي (١٨٤ / ٨).

(٤) رواه البخاري (٣٦٨)، ومسلم (٥٥٥)، والترمذي (٤٠٠)، والنسائي (٥٨ / ٢)، أحمد (١٦٦ / ١٠٠ / ٣).

وفي حديث أبي سعيد الخدري: إذا جاء أحدكم المسجد فليَنظر، فإن رأى على نعليه قذراً فليمسحه وليصل فيهما^(١) وكان يسجد على التراب تارة وعلى الحصى تارة وفي الطين تارة حتى يرى أثره على جبهته وأنفه^(٢).

فصل

ومن ذلك أن الناس في عصر الصحابة والتابعين ومن بعدهم كانوا يأتون المساجد حفاة في الطين وغيره.

قال يحيى بن وثاب: قلت لابن عباس: الرجل يتوضأ يخرج إلى المسجد حافياً؟ قال: لا بأس به^(٣).

وقال كميل بن زياد: رأيت علياً عليه السلام يخوض طين المطر، ثم دخل المسجد فصلّى ولم يغسل رجله^(٤).

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ سئل عن المذي فأمر بالوضوء منه، فقال: كيف ترى. عما أصاب ثوبى منه؟ قال: تأخذ كفاً من ماء فتتضح به حيث ترى أنه أصابه^(٥) رواه أحمد والترمذي والنسائي.

(١) صحيح. رواه أبو داود (٦٥٠)، وأحمد (٢٠ / ٣).

(٢) رواه البخاري (٦٦٩، ٨١٣) ومسلم (١١٧٦).

(٣) صحيح. رواه عبد الرزاق (١٠٠).

(٤) سبق تخريجه (ص: ١٢٢).

(٥) حسن. رواه أبو داود (٢١٠) والترمذي (١١٥) وابن ماجه (٥٠٦)، وأحمد (٤٨٥ / ٣).

فجوز نضح ما أصابه المذى، كما أمر بنضح بول الغلام^(١)

قال شيخنا: وهذا هو الصواب، لأن هذه نجاسة يشق الاحتراز منها، لكثرة ما يصيب ثياب الشاب العرب.

فصل

ومن ذلك إجماع المسلمين على ما سنه لهم النبي ﷺ من جواز الاستحمار بالأحجار^(٢) في زمن الشتاء والصيف، مع أن الخل يعرق فينضح على الثوب، ولم يأمر بغسله.

وقال شيخنا: لا يجب غسل الثوب ولا الجسد من المدة والقيح والصدید، قال: ولم يقم دليل على نجاسته.

وقال إسحاق بن راهويه^(٣) كل ما كان سوى الدم فهو عندي مثل العرق المنتن وشبهه ولا يوجب وضوءاً.

ومن ذلك ما قاله أبو حنيفة أنه لو وقع بعر الفأر في حنطة فطحنت، أو في دهن مائع، جاز أكله ما لم يتغير لأنه لا يمكن صوته عنه، قال: فلو وقع في الماء نجسه.

(١) صحيح. رواه أبو داود (٣٧٨) والترمذي (٦١٠) وابن ماجه (٥٢٥) وأحمد (٩٧/١).
(٢) صحيح. أبو داود (٤٠) والنسائي (٣٨/١)، وأحمد (١٠٨/٦، ١٣٣)، والدارقطني (٥٤/١)، والبيهقي (١٠٣/١)، من حديث عائشة رضي الله عنها مرفوعاً بلفظ: إذا ذهب أحدكم إلى الغائط، فليذهب معه بثلاثة أحجار يستطيبهن فإذا تجزئ عنه. وصححه الدارقطني، والنووي في المجموع (١١٢/٢).

(٣) هو الإمام الكبير سيد الحفاظ أبو يعقوب إسحاق بن إبراهيم بن مخلد التميمي.

وذهب بعض أصحاب الشافعي إلى جواز أكل الخنطة التي أصابها بول الحمير عند الدياس من غير غسل^(١) قال: لأن السلف لم يحتزوا من ذلك^(٢).
وقالت عائشة رضي الله عنها: كنا نأكل اللحم، والدم خطوط على القدر^(٣).
وقد أباح الله عز وجل صيد الكلب وأطلق، ولم يأمر بغسل موضع فمه من الصيد ومعضه ولا تقويره، ولا أمر به ورسوله، ولا أفق به أحد من الصحابة.
ومن ذلك ما أفق به عبد الله بن عمر وعطاء بن أبي رباح، وسعيد بن المسيب، وطاوس، وسالم، ومجاهد، والشعبي، وإبراهيم النخعي والزهري ويحيى بن سعيد الأنصاري، والحكم، والأوزاعي، ومالك وإسحاق بن راهويه، وأبو ثور، والإمام أحمد في أصح الروايتين وغيرهم: أن الرجل إذا رأى على بدنه أو ثوبه نجاسة بعد الصلاة لم يكن عالماً بها أو كان يعلمها لكنه نسيها، أو لم ينسها لكنه عجز عن إزالتها، أن صلاته صحيحة ولا إعادة عليه^(٤).

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يصلي وهو حامل أمامة بنت ابنته زينب، فإذا ركع وضعها وإذا قام حملها^(٥) متفق عليه وهو دليل على جواز الصلاة في ثياب المريبة والمرضع والحائض والصبي، ما لم يتحقق نجاستها^(٦).

- (١) قال في حواشي الشرواني (١/ ٩٧): ويعفى عما يصيب الخنطة من البول والروث حال الدياسة.
- (٢) هو قول شيخ الإسلام ابن تيمية في مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٨٣).
- (٣) إسناده صحيح. رواه ابن جرير في التفسير (٨/ ٧١)، وصححه ابن كثير في التفسير (٢/ ١٨٥).
- (٤) هذا القول حكاه ابن المنذر في الأوسط (٢/ ١٦٣).
- (٥) رواه البخاري (٥١٦) ومسلم (٥٤٣).
- (٦) قال النووي في المجموع (٣/ ١٧٠): قال الشافعي والأصحاب رحمهم الله: تجوز الصلاة في ثوب الحائض، والثوب الذي تجماع فيه إذا لم يتحقق فيهما نجاسة، ولا كراهة فيه. قالوا: وتجوز في ثياب الصبيان والكفار والقضاة ومدمني الخمر وغيرهم إذا لم يتحقق نجاستها، لكن غيرها أولى هـ.

وقالت عائشة رضي الله عنها: كان رسول الله ﷺ يصلي بالليل وأنا إلى جنبه، وأنا حائض وعلى مرط^(١) وعليه بعضه^(٢) رواه أبو داود.

وقالت: كنت أنا ورسول الله ﷺ نبيت في الشعار^(٣) الواحد، وأنا طامث - حائض - فإن أصابه مني شيء غسل مكانه، ولم يعده وصلي فيه^(٤) رواه أبو داود.

فصل

ومن ذلك أن النبي ﷺ كان يلبس الثياب التي نسجها المشركون ويصلي فيها. ولما قدم عمر بن الخطاب رضي الله عنه الجابية (دمشق)^(٥) استعار ثوبا من نصراني فلبسه، حتى خاطوا له قميصه وغسلوه^(٦) وتوضأ من جرة نصرانية^(٧). وصلى سلمان وأبو الدرداء رضي الله عنهما في بيت نصرانية، فقال لها أبو الدرداء: هل في بيتك مكان طاهر فنصلي فيه؟ فقالت: طهرا قلوبكما ثم صليا أين أحببتما. فقال له سليمان: خذها من غير فقيه^(٨).

(١) كساء من صوف أو خز يؤتز به، وتلفع المرأة به. (المصباح المنير)

(٢) رواه مسلم (٥١٤) وأبو داود (٣٧٠)، والنسائي (٥٥ / ٢)، وابن ماجه (٦٥٢)، وأحمد (١٣٧ / ٦).

(٣) هو الثوب الذي يلي الجسد لأنه يلي شعره (النهاية).

(٤) حسن. رواه أبو داود (٢٦٩)، والنسائي (١٢٣ / ١).

(٥) هي قرية من أعمال دمشق، قدمها عمر رضي الله عنه وخطب بها خطبته المشهورة (معجم البلدان).

(٦) حسن. رواه عمر بن شبة في أخبار المدينة (٤٨ / ٣)، من طريق زيد بن أسلم، عن أبيه قال: لما

نزل عمر رضي الله عنه جاءه صاحب الأرض فأعطاه عمر رضي الله عنه قميصه ليغسله ويرفوه، وفي عاتقه خرق،

فانطلق به فغسله ثم رقعته، وقطع قميصاً جديداً آخر فأتاه به، وقد أعد قميصه، فأعطاه الجديد

فأراه عليه، وقال: اثنى بقميصي، فتأوله إياه.

(٧) صحيح. رواه البخاري تعليقاً بصيغة الجزم، ووصله الإسماعيلي، كما في فتح الباري (٢٩٩ / ١).

(٨) رواه ابن أبي شبة (٣٣٨ / ١٣)، وأبو نعيم في الحلية (٢٠٦ / ١)، بتحore.

فصل

ومن ذلك أن الصحابة والتابعين كانوا يتوضفون من الحياض والأوانى المكشوفة، ولا يسألون هل أصابتها نجاسة أو وردها كلب أو سبع؟ ففى الموطأ عن يحيى بن سعيد أن عمر ؓ خرج فى ركب فيهم عمرو بن العاص حتى وردوا حوضاً، فقال عمرو: يا صاحب الحوض هل ترد حوضك السباع؟ فقال عمر ؓ: لا تخبرنا، فإننا نرد على السباع وترد علينا^(١).

ومن ذلك أنه لو سقط عليه شئ من ميزاب، لا يدرى هل هو ماء أو بول؟ لم يجب عليه أن يسأل عنه. فلو سأل لم يجب على المسئول أن يجيبه. ولو علم أنه نجس، ولا يجب عليه غسل ذلك^(٢).

ومر عمر بن الخطاب ؓ يوماً فسقط عليه شئ من ميزاب ومعه صاحب له، فقال: يا صاحب الميزاب ماؤك طاهر أو نجس؟ فقال عمر ؓ: يا صاحب الميزاب لا تخبرنا، ومضى^(٣) ذكره أحمد.

قال شيخنا: وكذلك إذا أصاب رجله أو ذيله بالليل شئ رطب ولا يعلم ما هو لم يجب عليه أن يشمه ويتعرف ما هو. واحتج بقصة عمر ؓ فى الميزاب، هذا هو الفقه، فإن الأحكام إنما تترتب على المكلف بعد علمه بأسبابها، وقبل ذلك هى على العفو، فما عفا الله عنه فلا ينبغى البحث عنه.

(١) رواه مالك (ص: ٤١)، والدار قطنى (١/ ٣٢)، والبيهقى (١/ ٢٥٠).

(٢) راجع المغنى لابن قدامة (١/ ٤٨)، و الإنصاف (١/ ٧١).

(٣) ذكره شيخ الإسلام ابن تيمية فى مجموع الفتاوى (٢١/ ٥٧).

فصل

ومن ذلك الصلاة مع يسير الدم ولا يعيد^(١)

قال البخاري: قال الحسن رحمه الله: مازال المسلمون يصلون في جراحاتهم. قال: وعصر ابن عمر رضي الله عنه بثرة فخرج منها دم فلم يتوضأ. وبصق ابن أبي أوفى دمًا ومضى في صلاته. وصلى عمر بن الخطاب رضي الله عنه وجرحه يثعب دمًا^(٢).

ومن ذلك أن المراضع مازلن من عهد رسول الله ﷺ وإلى الآن يصلين في ثيابهن، والرضعاء يتقيثن ويسيل لعابهم على ثياب المرضعة وبدنها، فلا يغسلن شيئاً من ذلك، ولأن ريق الرضيع مطهر لفمه لأجل الحاجة، كما أن ريق المرأة مطهر لفمها، وقد قال رسول الله ﷺ: «إنها ليست بنجس إنما من الطوافين عليكم والطوافات»^(٣) وكان يصغى لها الإناء حتى تشرب^(٤) مع العلم اليقيني أنها تأكل الفأر والحشرات. ومن ذلك أن الصحابة ومن بعدهم كانوا يصلون وهو حاملوا سيوفهم، وقد أصابها الدم، وكانوا يمسحونها ويجتزئون بذلك وقد نص أحمد على طهارة سكين الجزار بمسحها.

(١) جواز الصلاة مع يسير الدم هو مذهب الجمهور، فقد ذهب الأحناف إلى جواز الصلاة مع قدر الدرهم وما دونه من النجس المغلظ كالدم والبول، وإن زاد لم تجز كما في فتح القدير (١/ ٢٠٢) وعند المالكية لا تعاد الصلاة مع ملابسة الدم إلا من كثرة.

(٢) صحيح. رواه البخاري تعليقاً في كتاب الوضوء باب من لم ير الوضوء إلا من المخرجين، ووصل هذه الآثار ابن أبي شيبة، وعبد الرزاق (٥٧١)، والبيهقي (١/ ٣٥٧).

(٣) صحيح. رواه أبو دواد (٧٥)، والترمذي (٩٢).

(٤) رواه البيهقي (١/ ٢١٦).

ومن ذلك أنه نص على حبل الغسال أنه ينشر عليه الثوب النجس، ثم تحففه الشمس، فينشر عليه الثوب الطاهر، فقال: لا بأس به^(١).

ومن ذلك أن الذى دلت عليه سنة رسول الله ﷺ وآثار أصحابه أن الماء لا ينجس إلا بالتغير وإن كان يسيراً^(٢).

قال ابن عباس رضي الله عنهما: قال رسول الله ﷺ: الماء لا ينجسه شيء^(٣) رواه الإمام أحمد.

وقال البخارى: قال الزهرى: لا بأس بالماء ما لم يتغير منه طعم أو ريح أو لون. ونص أحمد رحمه الله في حب زيت ولغ فيه كلب، فقال: يؤكل.

فصل

ومن ذلك أن النبى ﷺ كان يجيب من دعاه فياكل من طعامه، وأضافه يهودى بخبز شعير وإهالة سنخة (دسم جامد متغير الريح)، وكان المسلمون يأكلون من أطعمة أهل الكتاب.

وشرط عمر ؓ عليهم ضيافة من يمر بهم من المسلمين، وقال: أطعموهم مما تأكلون.

(١) هذه إحدى الروايات عن الإمام أحمد، والصحيح وهو المذهب أن غير الأرض لا يظهر بشمس ولا ريح كما في الإنصاف (١/ ٣١٨).

(٢) الحكم على نجاسة الماء من المسائل التى اختلف فيها العلماء، ويراجع في ذلك المجموع للنورى (١/ ١٦٢ - ١٧٠).

(٣) صحيح. رواه النسائى (١/ ١٤١)، وأحمد (١/ ٢٣٥)، وابن عزيمة (١٠٩)، وابن حبان (١٢٤٢).

وكان النبي ﷺ يقبل ابني ابنته في أفواههما^(١) ويشرب من موضع فم عائشة رضي الله عنها، ويتعرق العرق (يأخذ اللحم من العظم بأسنانه) فيضع فاه على موضع فيها، وهي حائض. رواه مسلم.

وحمل أبو بكر ﷺ الحسن على عاتقه ولعابه يسيل عليه^(٢).

وأتى رسول الله ﷺ بصبي، فوضعه في حجره، فبال عليه فدعا بماء فنضجه ولم يغسله^(٣).

وقد ذم النبي ﷺ المتطعين في الدين وأخبر هلكتهم حيث يقول: ألا هلك المتطعون، ألا هلك المتطعون، ألا هلك المتطعون^(٤).

وكان ﷺ يبغض المتعمقين حتى إنه لما واصل بهم ورأى الهلال، قال: لو تأخر الهلال لواصلت وصلا يدع المتعمقون تعمقهم - كالمنكل بهم^(٥)

وكان الصحابة أقل الأمة تكلفاً إقتداءً بنبيهم ﷺ، قال الله تعالى: ﴿قُلْ مَا أَسْأَلُكُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ وَمَا أَنَا مِنَ الْمُتَكَلِّفِينَ﴾ [ص: ٨٦].

وقال أنس ﷺ كنا عند عمر ﷺ فسمعته يقول: نهينا عن التكلف (البخاري).

(١) صحيح. رواه أحمد (٢/ ٥٣٢)، والبخاري في الأدب (١١٣٨)، من حديث أبي هريرة ﷺ.

(٢) رواه البخاري (٣٥٤٢) من حديث عتبة بن الحارث قال صلى أبو بكر ﷺ العصر ثم خرج عشي، فرأى الحسن يلعب مع الصبيان فحملة على عاتقه - الحديث.

(٣) رواه البخاري (٢٢٣)، ومسلم (٢٨٧)، وأبو داود (٣٧٤)، والترمذي (٧١)، والنسائي (١/ ١٢٨)، وابن ماجه (٥٢٤)، وأحمد (٦/ ٣٥٥)، من حديث أم قيس بنت محسن رضي الله عنها.

(٤) رواه مسلم (٢٦٧٠)، وأبو داود (٤٦٠٨)، وأحمد (١/ ٣٨٦)، من حديث ابن مسعود ﷺ.

(٥) رواه البخاري (٧٢٤١)، من حديث أنس، ولفظ كالمنكل بهم رواه البخاري (٦٨٥١).

فصل

ومن ذلك الوسوسة فى مخارج الحروف والتنطع فيها، فتراه يقول: الحمد الحمد، فيخرج بإعادة الكلمة عن قانون أدب الصلاة وتارة فى تحقيق التشديد فى إخراج ضاد المغضوب.

قال ابن الجوزى: ولقد رأيت من يخرج بصاقه مع إخراج الضاد لقوة تشديده. ويخرج هؤلاء بالزيادة عن حد التحقيق، ويشغلهم بالمبالغة فى الحروف عن فهم التلاوة، وكل هذه من الوسواس، والمقصود أن الأئمة كرهوا التنطع والغلو فى النطق بالحرف، ومن تأمل هدى رسول الله ﷺ وإقراره أهل كل لسان على قراءتهم تبين له أن التنطع والتشدد والوسوسة فى إخراج الحروف ليس من سنته.

الجواب عما احتج به أهل الوسواس

أما قولهم: إن ما نفعله احتياط لا وسواس قلنا سموه ما شئتم. فنحن نسألکم:

هل هو موافق لفعل رسول الله ﷺ وأمره وما كان عليه أصحابه أو مخالف؟

وينبغى أن يعلم أن الاحتياط الذى ينفع صاحبه ويشبه الله عليه الاحتياط فى موافقة السنة وترك مخالفتها، فالاحتياط كل الاحتياط فى ذلك، وإلا فما احتاط لنفسه من عرج عن السنة.

وكذلك المتسرعون إلى وقوع الطلاق فى موارد النزاع الذى يختلف فيه الأئمة، كطلاق المكره، وطلاق السكران، والبتة، وجمع الثلاث، والطلاق بمجرد النية، والطلاق المؤجل المعلوم بحىء أجله، واليمين بالطلاق، وغير ذلك مما

تتأزاع فيه العلماء، إذا أوقعه المفقى تقليداً بغير برهان، وقال ذلك احتياطاً للفروج، فقد ترك معنى الاحتياط، فإنه يحرم الفرج على هذا ويبيحه لغيره. فأين الاحتياط ها هنا؟ بل لو أبقاءه على حاله حتى تجمع الأمة على تحريمه وإخراجه عمن هو حلال له، أو يأتي برهان من الله ورسوله على ذلك لكان قد عمل بالاحتياط. قال شيخنا: والاحتياط حسن ما لم يفض بصاحبه إلى مخالفة السنة فإذا أفضى إلى ذلك، فالاحتياط ترك هذا الاحتياط. فهذا كله من أقوى الحجج على بطلان الوسواس.

فصل

أما من شك هل انتقض وضوءه أم لا؟ قال الجمهور منهم الشافعي^(١) وأحمد^(٢) وأبو حنيفة^(٣) وأصحابهم ومالك: إنه لا يجب عليه الوضوء، وله أن يصلى بذلك الوضوء أو الذى تيقنه وشك فى انتقاضه، كما لو شك هل أصاب ثوبه أو بدنه نجاسة؟ فإنه لا يجب عليه غسله.

فصل

وأما قول البعض: إن من خفى عليه موضع النجاسة من الثوب وجب عليه غسله كله، فليس هذا من باب الوسواس. فإنه قد وجب عليه غسل جزء من ثوبه ولا يعلمه بعينه، ولا سبيل إلى العلم بأداء هذا الواجب إلا بغسل جميعه.

(١) المجموع (١/ ٧٤)، والروضة (١/ ٧٧).

(٢) المعنى (١/ ١٤٥)، والمبدع (١/ ١٧١).

(٣) البدائع (١/ ١٥٥)، وشرح فتح القدير (١/ ٥٤).

فصل

وأما مسألة الثياب التي اشتبه الطاهر منها بالنجس، فقال الجمهور ومنهم أبو حنيفة^(١) والشافعي^(٢) ومالك في رواية له^(٣):

أنه يتحرى فيصلي في واحد منها صلاة واحدة كما يتحرى في القبلة.

فإذا تحرى وغلب على ظنه طهارة ثوب منه فصلى فيه، لم يحكم ببطلان صلاته بالشك، فإن الأصل عدم النجاسة، وقد شك فيها في هذا الثوب، فيصلي فيه كما لو استعار ثوباً أو اشتراه ولا يعلم حاله.

فصل

وأما إذا اشتبهت عليه القبلة فالذى عليه أهل العلم كلهم أنه يجتهد ويصلي صلاة واحدة^(٤)، وأما من شك في صلاته، فإنما يبيى على اليقين لأنه لا تبرأ ذمته منه بالشك. فإذا اشترى رجل ماءً أو طعاماً أو ثوباً لا يعلم حاله جاز شربه وأكله ولبسه، وإن شك هل تنجس أم لا؟ فإن الشرط متى شق اعتباره، أو كان الأصل عدم المانع، لم يلتفت إلى ذلك، وإذا أتى بلحم لا يعلم هل سمي عليه ذابحه أم لا؟ وهل ذكاه في الخلق واللبه، واستوفى شروط الذكاه أم لا؟ لم يحرم أكله لمشقة

(١) لمبسوط (١٠/ ٢٠٠) والبحر الرائق (٢/ ٢٧٦).

(٢) انظر المجموع (٣/ ١٥١، ١٥٢).

(٣) وهذه الرواية هي مذهب المالكية كما في مختصر خليل (١٣٧) والتاج والإكلیل (١/ ١٦٠) والشرح الكبير (١/ ٧٩).

(٤) البدائع (١/ ٣٤٢)، والقوانين الفقهية (ص: ٥٢)، والمجموع (١/ ٢٠٢)، والمغنى (١/ ٣١٧).

التفتيش عن ذلك. وقد قالت عائشة رضي الله عنها: يا رسول الله إن ناساً من الأعراب يأتوننا باللحم لا ندرى أذكروا اسم الله عليه أم لا؟ فقال: سموا أنتم وكلوا^(١) مع أنه قد نهي عن أكل ما لم يذكر عليه اسم الله تعالى.

فصل

وأما قولكم: إن الوسواس خير مما عليه أهل التفريط والاسترسال، وتمشية الأمر كيف اتفق إلى آخره، فلعمري الله إلهما لطرفا إفراط وتفريط، وغلو وتقصير، وزيادة ونقصان، وقد نهي الله سبحانه وتعالى عن الأمرين في غير موضع، كقوله: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ﴾ [الإسراء: ٢٩] ﴿وَأَتِذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٦]، ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ٦٧]، وقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١] فدين الله بين الغالي فيه والجافي عنه، وخير الناس النمط الأوسط الذين ارتفعوا عن تقصير المفرطين، ولم يلحقوا بغلو المعتدين، وقد جعل الله سبحانه هذه الأمة وسطاً، وهي الخيار العدل لتوسطها بين الطرفين المذمومين، والعدل هو الوسط بين طرفي الجور والتفريط، والآفات إنما تنطرق إلى الأطراف، والأوساط محمية بأطرافها، فخير الأمور أوساطها، قال الشاعر:

كانت هي الوسط المحمي فاكثفت الحوادث حتى أصبحت طرفا

(انتهى كلام ابن القيم رحمه الله تعالى، باختصار)

(١) رواه البخاري (٢٠٥٧، ٥٥٠٧)، وأبو داود (٢٨٢٩) والنسائي (٢٠٩/٧)، وابن ماجه (٣١٧٤).

وقد رأيت تيمماً للفائدة وزيادة للفهم في معرفة الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري أن أكتب ملخصاً من كلام بعض علماء السلف عن وسواس الشيطان وكيفية الخلاص منها.

معرفة مكائد الشيطان ومصائده والحذر من وساوسه ودسائسه^(١)

قال العلامة ابن مفلح المقدسي رحمه الله:

اعلم أن الشيطان يقف للمؤمنين في سبع عقبات، عقبة الكفر، فإن سلم منه ففى عقبة البدعة، ثم في عقبة فعل الكبائر، ثم في عقبة فعل الصغائر، فإن سلم منه ففى عقبة فعل المبيحات فيشغله بها عن الطاعات، فإن غلبه شغله بالأعمال المفضولة عن الأعمال الفاضلة، فإن سلم من ذلك وقف له في العقبة السابعة، ولا يسلم منها المؤمن إذ لو سلم منها أحد لسلم منها رسول الله ﷺ وهي تسليط الأعداء الفجرة بأنواع الأذى^(٢).

فلا شك في أن معرفة العقبات التي يقف عندها الشيطان، ومعرفة مداخلة إلى قلب ابن آدم مما يعين على الحذر منه، وأولى من ذلك بالذكر أن تعرف أن الشيطان عدو لبي آدم فلا يمكن أن يأمره بخير أو ينهيه عن شر. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُو حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ [فاطر: ٦].

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [النور: ٢١].

(١) كتاب التقوى للشيخ أحمد فريد ص ٤٥

(٢) مصائب الإنسان من مكائد الشيطان (٦٩) باختصار، وذكر ابن القيم رحمه الله هذه العقبات

السبع في تفسير المودتين بأطول من ذلك فليراجعه من أراد زيادة التفصيل (٧٣-٧٦).

قال أبو الفرج ابن الجوزى:

«إنما يدخل إبليس على الناس بقدر ما يمكنه، ويزيد تمكنه منهم ويقل على مقدار يقظتهم، وغفلتهم وجهلهم، وعلمهم، واعلم أن القلب كالحصن، وعلى ذلك الحصن سور، وللسور أبواب، وفيه ثلم^(١)، وساكنه العقل، والملائكة تتردد على الحصن، وإلى جانبه ربض^(٢) فيه أهوى، والشياطين تختلف إلى ذلك الربض من غير مانع، والحارس قائم بين أهل الحصن وأهل الربض، والشياطين لا تزال تدور حول الحصن تطلب غفلة الحارس والعبور من بعض الثلم، فينبغي للحارس أن يعرف جميع أبواب الحصن الذى قد وكل بحفظه وجميع الثلم، وأن لا يفتر عن الحراسة لحظة فإن العدو ما يفتر.

قال رجل للحسن البصرى: أينام إبليس؟ قال: لو نام لوجدنا راحة، وهذا الحصن مستنير بالذكر مشرق بالإيمان، وفيه مرآة صقيلة يتراءى بها صور كل ما يمر به، فأول ما يفعل الشيطان فى الربض إكثار الدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرأة، وكمال الفكر يرد الدخان، وصقل الذكر يجلو المرأة، وللعُدو حملات فتارة يحمل فيدخل الحصن فيكر عليه الحارس فيخرج، وربما دخل فعاث^(٣)، وربما أقام لغفلة الحارس، وربما ركدت الريح الطاردة للدخان فتسود حيطان الحصن وتصدأ المرأة فيمر الشيطان ولا يدرى به، وربما جرح الحارس لغفلته وأسر واستخدم^(٤).

(١) جمع ثلمة وهى موضع الكسر من القدر.

(٢) المكان الذى يؤوى إليه.

(٣) عاث: أى أفسد.

(٤) باختصار من كتاب تلبيس إبليس (٣٧ - ٣٨).

واعلم أن أول ما يغوى به الشيطان ابن آدم الوسوس التي يوسوس بها إليه، كما قال تعالى أمراً بالاستعاذة بالله عز وجل من وسوسه:

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ * مَلِكِ النَّاسِ * إِلَهِ النَّاسِ * مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ * الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ * مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ [سورة: الناس].

فإذا غفل القلب عن ذكر الله عز وجل جثم عليه الشيطان وأخذ يوسوس إليه بالذنوب والمعاصي، فإذا ذكر الله عز وجل واستعاذ به انخس الشيطان وانقبض، وإذا كره ما وسوس به فإن ذلك محض الإيمان، عن أبي هريرة قال: جاء ناس من أصحاب رسول الله ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به، قال: «وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم. قال: «ذلك صريح الإيمان»^(١).

قال ابن القيم رحمه الله:

«الوسوسة هي مبادئ الإرادة، فإن القلب يكون فارغاً من الشر والمعصية فيوسوس إليه ويخطر الذنب بباله فيصوره لنفسه ويمنيه ويشهيه فيصير شهوة، ويزينها له ويحسنها ويخيلها له في خيال تميل نفسه إليه فتصير إرادة، ثم لا يزال يمثل ويخيل ويمني ويشهيه وينسى علمه بضررها ويطوى عنه سوء عاقبتها فيحول بينه وبين مطالعته، فلا يرى إلا صورة المعصية والتذاذه بها فقط، وينسى ما وراء ذلك فتصير الإرادة عزيمة جازمة، فيشتد الحرص عليها من القلب، فيبعث الجنود في الطلب،

(١) رواه مسلم (١٣٢). قال الإمام النووي في شرحه على صحيح مسلم (١/ ١٥٤): معناه استعظامكم الكلام به هو صريح الإيمان فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن التعلق به فضلاً عن اعتقاده إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الريبة والشكوك.

فبيعت الشيطان معهم مدداً لهم وعوناً، فإن فتروا حرّكهم، وإن ونوا أزعجهم كما قال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَا أَرْسَلْنَا الشَّيَاطِينَ عَلَى الْكَافِرِينَ تَوْرُثُهُمْ أُزًّا﴾ [مريم: ٨٣].

أى تزعجهم إلى المعاصي ازعاجاً كلما فتروا أو ونوا أزعجتهم الشياطين وأزّهم وأثارتهم، فلا تزال بالعبد تقوده إلى الذنب، وتنظم شمل الاجتماع بالطف حيلة وأتم مكيدة.

فأصل كل معصية وبلاء إنما هي الوسوسة^(١). (والمقصود وسوس الشيطان)

فمهما كان العبد مشغولاً بالطاعات وذكر الله عز وجل فإنه لا يكون عند ذلك محلاً للوساوس فإذا غفل عن الذكر والطاعة وسوس إليه الشيطان بالمعاصي كما قال ابن القيم رحمه الله: إذا غفل القلب ساعة عن ذكر الله حشم عليه الشيطان وأخذ يعده ويمنيه.

وأختم هذا الفصل بما يستعان به من طاعة الرحمن الرحيم حتى يحفظ العبد نفسه من وساوس الشياطين:

١ - الاستعاذة بالله قال الله تعالى: ﴿وَأِمَّا يَرَعْغَكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [الأعراف: ٢٠١].

وعن سليمان بن صُرد قال: كنت جالساً مع النبي ﷺ ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه، فقال النبي ﷺ: «إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ذهب عنه ما يجد»^(٢).

(١) باختصار وتصرف من كتاب تفسير المعوذتين لابن القيم (٧١).

(٢) رواه البخارى (٣٢٨٢)، ومسلم (٢٦١٠). قال ابن كثير في التفسير (٥٠/١): من لطائف الاستعاذة أنها طهارة للقم مما كان يتعاطاه من اللغو والرفث وتطيب له وهو لتلاوة القرآن وهي

- ٢- قراءة المعوذتان فقد قال ﷺ: «لم يتعوذ الناس بمثلهن»^(١).
- ٣- قراءة آية الكرسي عند النوم كما في حديث أبي هريرة فمن قرأها عند نومه لا يزال عليه من الله حافظ لا يقربه شيطان.
- ٤- قراءة سورة البقرة، فقد قال النبي ﷺ: «إن البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة لا يدخله الشيطان»^(٢).
- ٥- خاتمة سورة البقرة، عن أبي مسعود الأنصاري قال: قال رسول الله ﷺ: «من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه»^(٣).
- ٦- «لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير مائة مرة من قرأها في يوم كانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك .
- ٧- كثرة ذكر الله فما أحرز العبد نفسه من الشيطان بمثل ذكر الله تعالى.
- ٨- الوضوء والصلاة قال ابن القيم: وهذا أمر تجربته تغني عن إقامة الدليل عليه.
- ٩- إمساك فضول النظر والكلام والطعام ومخالطة الناس، فإن الشيطان إنما يتسلط على ابن آدم وينال منه غرضه من هذه الأبواب الأربعة»^(٤).

استعانة بالله عز وجل واعتراف له بالقدرة وللعبد بالضعف والعجز عن مقاومة هذا العدو المين الباطن الذي لا يقدر على منعه ودفعه إلا الله الذي خلقه ولا يقبل ممانعة ولا يدارى بإحسان بخلاف العدو من نوع الإنسان كما دلت على ذلك آيات من القرآن.

- (١) صحيح. رواه النسائي (٨ / ٢٥١)، ورواه أحمد (٣ / ٤١٧) بمعناه.
- (٢) رواه مسلم (٧٨٠)، بلفظ: إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة.
- (٣) رواه البخاري (٤٠٠٨)، ومسلم (٨٠٧)، والترمذي (٢٨٨١)، وأبو داود (١٣٩٧).
- (٤) تفسير المعوذتين باختصار (٨٢-٨٦) .

صفات مريض الوسواس القهري الديني:

- ١- الرغبة في أداء الأعمال بدقة متناهية وبعناية فائقة.
- ٢- التردد والشك والتشدد.
- ٣- السلوك الصلب الجامد الخالي من المشاعر.
- ٤- العيش في يقظة دائمة قاسية ومعذبة.
- ٥- الانتباه الشديد لاحتمال ارتكاب أى ذنب أو خطيئة أو عمل لا أخلاقي أو كفرى.
- ٦- الاعتقاد الدائم بأن ذنوبهم لم ولن تغتفر.
- ٧- الغلو وتعدى الحدود والإسراف.
- ٨- ترك الاقتصاد في الدين والاعتصام بالسنة.
- ٩- التشدد في الدين والزيادة على المشروع.
- ١٠- استهلاك الكثير من الوقت والجهد لمحاولة دفع الأفكار والتصورات التي تسبب الضيق والقلق والقرص والحجل.
- ١١- بذل الكثير من الجهد والوقت في محاولة دفع السلوك القهري.
- ١٢- الإحساس الزائد بالمسئولية عن النفس أو الغير.
- ١٣- العيش في خوف دائم وتوقع سوء المصير.
- ١٤- فقدان لذة العبادة وحلاوة الإيمان أو الإحساس بمعبة الله وذلك لاهتمام المريض برسم وشكل ومثالية العبادة أكثر من اهتمامه بالتركيز والخشوع

فيها، وبدلاً من كونها وسيلة لزيادة الصلة بالله والقرب منه تصبح العبادة سبباً للهم والغم والكرب وتعمى الخلاص منها بسرعة.

١٥ - الانشغال بالمبالغة في الحروف ونطقها عن فهم التلاوة وتدبرها وحلاوتها.

هل التدين القوى يسبب الإصابة بالوسواس القهري؟

الوسواس القهري هو مرض سلوكي عصبي كما ذكرنا سابقاً، ويتطلب استعداداً بيولوجياً، فإن لم يكن هناك تدين قوى فإن المرض سوف يظهر، ولكن في صور أخرى من صور الوسواس القهري مثل غسيل اليد المتكرر أو الأفكار العدوانية والجنسية أو الخوف من التلوث والعدوى أو التخزين والاحتفاظ بالخرقة القهري، وبالتالي يتضح لنا أنه لا توجد أى علاقة من قريب أو بعيد بين التدين القوى الصحيح والإصابة بالوسواس القهري.

برنامج علاج الوسواس القهري الديني:

عزيزي القارئ.. الآن سنقدم لك صورة مبسطة للعلاج تكملة لما قد بدأناه وما ذكره العالم الخليل ابن القيم في علاج الوسواس القهري الديني ونؤكد أنها مجرد أمثلة لكي يسترشد بها المريض إلى جانب تعليمات طبيبه.

١ - اختر عالماً أو شيخاً أو طالب علم شرعي تثق بعلمه وإخلاصه بشرط أن يكون على استعداد لتوجيهك التوجه الديني السليم والإجابة على كافة أسئلتك بدون زيادة أو نقصان وبدون تفاصيل، وأن يسمح لك بالسؤال مرة واحدة فقط والرد مرة واحدة أيضاً عن نفس الموضوع. كما أنه يجب على المعين لك قراءة هذا الكتاب جيداً وفهمه، وسيكون الهدف مطابقة تفكيرك وسلوكك مع تفكير وسلوك

عالمك أو شيخك أو بمعنى أصح مطابقة تفكيرك وسلوكك لأوامر الشرع بدون زيادة أو نقصان.

بمرور الوقت ستكتسب الثقة في تفكيرك وسلوكك الجديد وتؤكد أنه مطابق للشرع والدين فتقل وساوسك وأفعالك القهرية تدريجياً.

٢- سجل قائمة بالوساوس والأفعال القهرية الدينية التي تعاني منها وسجل أيضاً درجة القلق والضيق التي تعاني منها.

نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التجنبي

الأفكار الوسواسية:

١- كلما قرأت في السيرة وقصص الأنبياء أفكر فكرة قدرة، وهي أنني أتصور عورة الأنبياء.

٢- دائماً أفكر أن كل أفعال الخير التي أقوم بها مثل الصلاة والصدقة، هي رياء وأنا غير مخلص بل منافق.

٣- لما أشوف أي حاجة (نبات أو إنسان أو جماد) أقول هي دى ربنا وعندي اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين.

٤- عندما أنظر إلى الشباب الصغير والوسيم أنخيل نفسي بأعمل معهم الخطيئة.

٥- عندما أقول الأذكار أشك في أنها لم تنطق النطق السليم أو أنها لم تمر على قلبي ولم أتأثر بها.

٦- أخاف من بلع الريق في الصيام خوفاً من أن أكون مفطراً ودائماً عندي فكرة أني نسيت وأكلت وشربت أثناء الصوم أو أني تعمدت ذلك.

- ٧- عندما أمشي في أى مكان أخاف أن أخطو على أوراق فيها اسم الله أو قرآن.
- ٨- دائما أخاف من ترك أى شيء يؤذى الناس في الأرض (حجر أو شوكة أو خشبة أو حتى مسمار).
- ٩- أظن أن ذنوبي لن تغتفر أبدا مهما كانت صغيرة.
- ١٠- دائما أظن أني كذبت أثناء كلامي مع الناس لأنني لا أتكلم بدقة لأنني إنسانة سيئة.
- ١١-
- ١٢-

الأفعال القهرية المترتبة على الأفكار السابقة ويفعلها المريض ويقولها:

- ١- أستغفر الله العظيم آلاف المرات، وأضرب رأسي بيدي، وأغمض عيني.
- ٢- أعيد الصلاة مرات عديدة.
- ٣- أمضي الليل بطوله في الصلاة والذكر والدعاء وأنا تعبانه ومرهقة عشان ربنا يغفر لي.
- ٤- الاغتسال المتكرر والدخول في الإسلام مرة أخرى، وتكرار ذلك مرات ومرات.
- ٥- أعيد الأذكار مرات عديدة الكلمات أو الحروف أو المقاطع الكاملة وأحيانا أجلس بالساعات وكلما زاد الوقت زاد الإحساس بعدم الإلتقان.
- ٦- أثناء الصيام أمتنع نفسي من بلع الريق، أجمع أى مخاط من فمي وأنفي وأبصقه، و بعد رمضان أقوم بصيام أيام بدل من أيام رمضان.

٧- دائما ما أجمع أى ورقة في الشارع وأنظر فيها للتأكد من أنه ليس فيها اسم الله أو قرآن.

٨- دائما ما أجمع أى شئ أظن أنه يؤذى الناس في الأرض حتى أميط الأذى عن الطريق فيضيع وقتي وينظر لي الناس نظرة غير سليمة.

٩- أطيل الصلاة جدا وأصلي طوال الليل، لعل الله أن يغفر لي.

١٠- دائما ما أرجع إلى الناس الذين تكلمت معهم لأتأكد هل كذبت عليهم وأراجع كل كلمة قلتها لهم لدرجة الشعور بالتعب والإرهاق.

١١-

١٢-

السلوك التجنبى المصاحب للأفكار المتسلطة الذى يفعله المريض ويقول عنه:

١- أتجنب قراءة السيرة وقصص الأنبياء ودروس العلم الشرعي.

٢- أتجنب الذهاب إلى المسجد لأداء الصلاة جماعة أو الصلاة أمام أحد. وأحيانا أترك الصلاة بالكلية.

٣- تجنب سماع القرآن وترك الصلاة ظناً منى أنني كافر.

٤- لا أذهب إلى أى مكان، ولو اضطررت إلى ذلك أمشى وبصري في الأرض.

٥- أغمض عيني عند الذكر حتى لا يشتت ذهني شئ، وأمضى في ذلك معظم اليوم.

٦- أثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها ماء أو طعام حتى أتأكد من أنني صائمه.

٧- أتجنب أن أضع قدمي على أي ورق في الشارع حتى لا يكون اسم الله فيها لذلك أمشي متعرجا.

٨-

٩-

١٠-

١١-

١٢-



الباب الثامن

نماذج لعلاج بعض حالات

الوسواس القهري

مثال (١):

١ - الفكرة الوسواسية المتسلطة:

أ- هي الخوف من المشي فوق أوراق أو جرائد فيها اسم الله أو فيها قرآن حتى لا أقع في الإثم في الدنيا والعذاب والنكال في الآخرة.

ب- أن إماطة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان، كما قال النبي ﷺ. فأنا أخاف أن أترك أى حجر في الأرض حتى لا يتعثر الناس، وأخاف أن أترك أى زحاجة مكسورة في الشارع حتى لا تبحر قدم طفل صغير. وأخاف أن أترك قشرة موز حتى لا تنزلق رجل أى فتاة فتتكشف.

٢ - الأفعال القهرية الناتجة عنها:

أ- أفحص الأرض أثناء المشي مرات عديدة، وأمشى متعرجا، وأجمع أي ورقة من الشارع وأقوم بقراءتها مرات عديدة، والتأكد من عدم وجود اسم الله فيها مرات عديدة.

ب- أفحص الأرض باستمرار مرات عديدة للبحث عن حجر، أو قطعة زجاج أو قشرة موز أو فرع شجرة أو مسمار لدرجة ضياع الوقت وعدم إنجاز أى مهمة خارج البيت.

٣ - سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

أ - أتجنب المشي على الأوراق في الشارع وأمشى متعرجا للبعد عنها أو النظر فيها.

ب- أتجنب الخروج من البيت.

٤- مستوى القلق والضيق الناشئ عنها؟ شديد درجته (٨)

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه؟ خفيف درجته (٢) أو أقل.

٦- العلاج المعرفي:

- عزيزي المريض أنت غير مسئول عن إصلاح كل أخطاء الآخرين مثل الذين ألقوا بعض الأوراق في الشارع التي فيها اسم الله - وليس كل ورقة فيها اسم الله - وأنت غير مسئول عن كل الأذى في الطريق. قال تعالى: ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَى﴾ [الأنعام: ١٦٤].

- افعَل ما في طاقتك وإمكاناتك فقط لأنه ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦]، ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ﴾ [التغابن: ١٦].

٧- خطة التعرض ومنع الاستجابة للطقوس:

ينصح الطبيب المعالج المريض بالآتي:

أ - المشي بتعقل وهدوء.

ب - التقليل من فحص الأرض أثناء المشي تدريجياً.

٨- الخطة الفعلية:

الأسبوع الأول:

اليوم الأول: أمشٍ دقيقة بدون تتبع الخطوات وبدون المشي متعرجاً وبدون فحص الأرض وبدون النظر لأسفل وكرر ذلك خمس مرات يومياً في أوقات مختلفة.

اليوم الثاني: أمشٍ (٣) دقائق كما سبق.

اليوم الثالث: أمشٍ (٥) دقائق كما سبق.

اليوم الرابع: أمشٍ (٧) دقائق كما سبق.

اليوم الخامس: أمشٍ (١٠) دقائق كما سبق.

اليوم السادس: أمشٍ (١٣) دقائق كما سبق.

اليوم السابع: أمشٍ (١٥) دقائق كما سبق.

وهكذا يتم زيادة دقيقتين أو ثلاث دقائق كل يوم في الخطوة السابقة في الأسبوع الثاني والثالث والرابع و... حتى تصل درجة القلق والضيق إلى (٢) أو أقل ثم نبدأ في علاج فكرة أخرى.

مثال (٢):

١ - الأفكار الوسواسية المتسلطة:

- اندفاعات لسبب الله أو الرسل أو الدين.
- البصق على أشياء مقدسة وغالية مثل... والمصحف ووضع القدم عليه و... و... إلخ.
- الاعتقاد بأنني كافر وخارج من الملة الإسلامية.

٢ - الأفعال القهرية:

- الاستغفار آلاف المرات بدون تعقل أو تدبر كل ساعات النهار والليل وترك الأسرة وإهمال العمل والتفرغ لذلك.
- الاغتسال المتكرر الكثير والدخول في الإسلام مرة أخرى وتكرار ذلك مرات ومرات.

- المناجاة الصامتة.. أقول أنا برئ من هذه الكلمات والأفعال ليوم الدين آلاف المرات.

٣- سلوكيات التجنب المطلوب التوقف عنها:

أ- ترك الصلاة.

ب- عدم الذهاب إلى المسجد.

ج- عدم الاختلاط بأي إنسان متدين.

د- تجنب سماع القرآن خوفاً من تأويل الآيات وتغير معانيها الطيبة إلى معاني أخرى غير طيبة وتغير ألفاظها الطاهرة إلى ألفاظ غير طاهرة.

٤- مستوى القلق والضيق غير محتمل (١٠).

٥- مستوى القلق والضيق المراد الوصول إليه بحفيف (٢) أو أقل.

٦- العلاج المعرفي:

- واجه فكرة سب الله أو الرسل أو الدين بدون العراك معها لأنك لست أنت الذي يسب بل مرض الوسواس القهري.

- اعلم أن الله يحاسبنا عما نفعل فقط وليس ما نفكر فيه.

(انظر إلى لطف الله وإحسانه تعالى بأنه لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه ومريض الوسواس القهري لا يملك دفع تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها وأنه لا يكلف الله أحداً فوق طاقته، وذلك عندما قال: ﴿لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَإِنْ تُبْذَوْا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوْهُ يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ [البقرة: ٢٨٤].

هنا يخبر الله تعالى أن له ملك السماوات والأرض وما فيهن وما بينهن وأنه مطلع على ما فيهن. لا تخفى عليه الظواهر ولا السرائر ولا الضمائر، وإن دقت وخفيت وإن حاسب وسأل ولكن لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه. روى الإمام أحمد عن أبي هريرة أنه لما نزلت هذه الآية على رسول الله ﷺ اشتد ذلك على أصحاب الرسول ﷺ وجثوا على الركب وقالوا يا رسول الله كلفنا من الأعمال ما نطبق الصلاة والصيام والجهاد والصدقة. وقد أنزلت عليك هذه الآية ولا نطبقها. فأمرهم النبي عليه السلام أن يقولوا سمعنا وأطعنا غفرانك ربنا واليك المصير. فلما أقر بها القوم ونطقت بها ألسنتهم نسخ الله الآية الأولى وأنزل قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

وفي الصحيحين: «إذا هم عبدى بسيئة فلا تكتبوها عليه، فإن عملها فاكثبوها سيئة، وإذا هم بحسنة فلم يفعلها فاكثبوها حسنة، فإن فعلها فاكثبوها عشرا». وروى مسلم عن عبد الله قال: سئل رسول الله ﷺ عن الوسوسة قال: تلك صريح الإيمان. (أى كراهية الوسوسة هي دليل على الإيمان بالله تعالى) وأن الله لا يعذب إلا بما يملك الشخص دفعه.

روى ابن ماجه عن ابن عباس قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله وضع عن أمتي الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه». والاستكراه هنا في الحديث يمكن أن يكون من البشر أو من غيرهم كالوسواس لأن العبرة بعموم اللفظ لا بخصوص السبب.

روى الإمام أحمد بسنده إلى ابن عباس رضى الله عنهما قال: «جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله إني لأحدث نفسي بالشئ، لأن آخر من السماء أحب

إلى من أن أتكلّم به. قال: الله أكبر الله أكبر الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة». ورواه أيضا أبو داود والنسائي والحديث صحيح.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: «إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به». (رواه مسلم)

وفي صحيح مسلم بشرح النووي باب بيان الوسوسة. في الإيمان وما يقوله وما وجدها فيه عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: «جاء ناس من أصحاب النبي ﷺ فسألوه: إنا نجد في أنفسنا ما يتعاظم أحدنا أن يتكلم به. قال وقد وجدتموه؟ قالوا: نعم، قال ذاك صريح الإيمان»، وفي الرواية الأخرى: «سئل النبي ﷺ عن الوسوسة قال: تلك محض الإيمان». وفي الحديث الآخر: «لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال هذا الله خلق الخلق، فمن خلق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئا فليقل آمنت بالله». وفي الرواية الأخرى: «فليقل آمنت بالله ورسله»، وفي الرواية الأخرى: «فليستعذ بالله ولينته. فقلوه ﷺ: ذاك صريح الإيمان، ومحض الإيمان معناه استعظامهم الكلام به هو صريح الإيمان. فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً وانتفت عنه الريبة والشكوك. وقيل معناه أن الشيطان إنما يوسوس لمن يمس من إغوائه، فينكد عليه بالوسوسة.

وأما قوله ﷺ فمن وجد ذلك فليقل آمنت بالله، وفي الرواية الأخرى فليستعذ بالله ولينته، فمعناه الأعراض عن هذا الخاطر الباطل والالتجاء إلى الله تعالى في إذهابه. وظاهر الحديث أنه ﷺ أمرهم أن يدفعوا الخواطر بالإعراض عنها من غير استدلال ولا نظر في إبطائها. فكأنه لما كان أمراً طارئاً بغير أصل دفع بغير نظر في دليل إذ لا أصل له ينظر فيه.

وأما قوله ﷺ: فليستعذ بالله ولينته، فمعناه إذا عرض له هذا الوسواس، فيلجأ إلى الله تعالى في دفع شره عنه، ويعرض عن الفكر في ذلك، وليبادر إلى قطعه بالاشتغال بغيره والله أعلم. (انتهى كلام النووي رحمه الله تعالى).

ملاحظة:

هنا ينبغي التنويه إلى أن دور الشيطان في الوسواس يقتصر على إلقاء الفكرة إلى الوسواس له كما في قوله تعالى: ﴿وَإِذْ زَيَّنَ لَهُمُ الشَّيْطَانُ أَعْمَالَهُمْ﴾ [الأنفال: ٤٨].

فلو صادفت الفكرة إنساناً سليم الفكر فسوف يتجاهل عقله الفكرة ويطردها بعد الاستعاذة بالله والاستغفار والانتهاة.

أما إذا صادفت إنساناً مريضاً فسوف تتضخم وتكرر وتتسلط وتستحوذ على العقل (ارجع إلى كيفية تكون الفكرة الوسواسية).

٧- العلاج السلوكي:

الخلاصة: عند ورود الأفكار الوسواسية المتسلطة والتي تتمثل في اندفاعات لسب الله أو الرسل أو الدين والبصق على أشياء مقدسة وغالية مثل: المصحف ووضع القدم عليه و.... إلخ فالعلاج هو:

أ- استعذ بالله واستغفره وائته، فإن لم تذهب الفكرة:

ب- افصل بين الفكرة وبين المشاعر المصاحبة لها من حزن وغم وهم، لأنك لست أنت الذي يسب بل المرض واعلم أن كل ما تعنيه هذه الأفكار أنك مريض وفي حاجة إلى العلاج فإن لم تذهب الفكرة:

ج- حاول وقف الفكرة الوسواسية المتسلطة كما سبق شرحه ولا تجعلها تسترسل في عقلك قدر استطاعتك. فإن لم تذهب الفكرة:

د- اشغل عقلك بعمل أو بفكرة أخرى كما سبق شرحه فإن لم تذهب الفكرة:

هـ- اترك هذه الأفكار بدون تقييمها أو الحكم عليها أو التأثير بها كما سبق شرحه. فإن لم تذهب الفكرة:

و- تجاهل هذه الأفكار، ستجد أنها تتلاشى من الوعي والإدراك تدريجياً كأنها غير موجودة.

إذا فشلت كل هذه المحاولات توكل على الله، وخذ العلاج الدوائي فإن لم تحسن: اطلب من طبيبك زيادة الجرعة أو تغيير الدواء أو إضافة دواء آخر.

مثال (٣):

تقول المريضة:

أتحاشى بلع الريق في الصيام خوفاً من الفطر، ودائماً عندي فكرة أني نسيت وأكلت وشربت أثناء الصوم في بعض الأيام. وأثناء الصيام أحبس نفسي في غرفة ليس بها طعام أو ماء حتى أتأكد من أنني صائمة. وبعد رمضان أصوم أياماً أخرى بدلاً من بعض أيام شهر رمضان خوفاً من أن أكون قد أكلت وشربت فيها.

خطوات العلاج:

على هذه المريضة أن تعلم:

أ- أنه يباح للصائم ما لا يمكن الاحتراز عنه كبلع الريق وغبار الطريق وغربرة الدقيق والنخامة ونحو ذلك.

قال ابن عباس رضي الله عنهما: لا بأس أن يذوق الطعام الخل والشئ يريد شراؤه. وقال ابن تيمية رحمه الله: وشم الروائح الطيبة لا بأس به للصائم.

ب- من أكل أو شرب ناسياً أو مخطئاً أو مكرهاً فلا قضاء عليه ولا كفارة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «من نسي وهو صائم فأكل وشرب، فليتم صومه فإنما أطعمه الله وسقاه». (رواه الجماعة).

ج- لا يجب حبس النفس للتأكد من الصيام ولا يجب إعادة أيام بعد رمضان لأن هذه المريضة إما أن تكون ناسية فقد أطعمها الله وسقاهها وإما أن تكون مريضة فلا بد من عمل خطة علاجية سلوكية تدريجية.

مثال (٤):

المريض الذي يتفحص نفسه وملابسه دائماً ويشك في وجود البول أو خروج البول بعد الوضوء فيكرر الوضوء، أو في الصلاة فيعيد الصلاة.

خطوات العلاج:

نقل له من باب: «قطر البول ونضح الفرج إذا وجد بللاً» مصنف عبد الرزاق ج ١:

٥٨٣- عن ابن عباس قال: شكنا إليه رجل فقال: إني أكون في الصلاة، فيخيل لي أن يذكرني بللاً، فقال: قاتل الله الشيطان، إنه يحس ذكر الإنسان في صلاته ليبريه أنه قد أحدث، فإذا توضأت فانضح فرجك بالماء، فإن وجدت بللاً قلت: هو من الماء ففعل الرجل ذلك فذهب.

٥٩١- عن حذيفة بن اليمان قال: إذا توضأت ثم خرج مني شئ بعد ذلك فإني

لا أعده بهذه - أو قال: مثل هذه - ووضعت ريقه على أصبعه.

٥٨٤- قال سعيد بن جبير: سأله رجل فقال: إني ألقى من البول شدة، إذا كثرت ودخلت في الصلاة وجدته، فقال سعيد: أطيني، افعل ما أمرك خمسة عشر يوماً، توضع ثم ادخل في صلاتك فلا تنصرفن.

٥٩٥- عن معمر قال: سأله رجل فقال: إني أحد البلة وأنا في الصلاة أنصرف؟ قال: لا حتى تكون قطرة، أحسبه قال يومئذ: هل أحد إلا يجد البلة؟

مثال (٥):

مریضة بالوسواس عمرها (٤٢) سنة تھتم كثيراً بصحتها لدرجة مرضیة؛ حیث تقوم بتثبيت رباط الذراع الخاص بجهاز قیاس ضغط الدم بصورة دائمة، وتضع الترمومتر فی فمها طوال النهار لتقیس درجة الحرارة كل فترة وجيزة. أراد زوجها أن یضع حداً لوساوسها وأفعالها القهریة بالعلاج أو الطلاق (بعد أن تم عرضها على عدد من الأطباء دون جدوى).

خطوات العلاج:

- تم عمل هدنة واتفاق لمدة أسبوعین على أن یكون للزوجة حق قیاس درجة الحرارة متى شاءت وعلى الزوج أن یؤجل المناقشة.
- طلب من المریضة استبدال ترمومتر الفم بآخر شرعی حتى یؤجل زوجها فكرة الطلاق لمدة أسبوعین.
- ولأن الترمومتر الشرعی كان یحدث ألماً عند الحركة فكانت أثناء القیام بالأعمال المنزلیة أو أثناء الجلوس تؤجل استعمال الترمومتر الشرعی لفترات كانت تتراوح بین نصف ساعة إلى ساعة.

- ثم طلب من زوجها أن يطلب منها أعمالاً متواصلة، تزداد في الوقت المطلوب أداؤها فيه بالتدريج، فتؤجل استعمال الترمومتر لفترات أطول، واعتادت على الإحساس بالقلق لفترات أطول، فتقل درجة القلق والضييق.
- في خلال أسبوعين تحسنت كثيراً.
- وفي خلال شهر ونصف لم تكن تستعمل الترمومتر إلا مرة واحدة يومياً.
- ومن خلال استعمال العلاج المعرف السلوكي تم علاج مشكلة قياس ضغط الدم المستمرة.

مثال (٦):

طفلة عمرها (٣,٥) سنة تقول أمها: ابنتي لا تحتمل ملامسة أى شئ لزج أو دهني ليديها أو جسمها. وعند لمس المرق أو الزيت أو العسل أو ما شابه فإنها ترفع يديها الاثنين إلى أعلى وتصرخ إن لم يلحقها أحد إلى الحمام ليغسل لها يديها. امتنعت الطفلة عن أكل الحلوى وعصوفاً المصاصة، أو حتى الاقتراب من أى طفل يحسك مصاصة في يديه أو في فمه، أو أى بقايا حلويات حول الفم.

خطوات العلاج:

- طلب من الأم عمل قائمة تكتب فيها أسماء الأشياء التي تتجنبها ابنتها في قائمة هرمية تحوى أعلاها أكثر الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق، وقاعدتها هي أقل الأشياء تجنباً وإحداثاً للقلق مع كتابة درجة هذا القلق.
- طلب من الأم أيضاً عمل قائمة أخرى للأشياء التي تحبها الابنة جداً، ومن الممكن أن تضحي بأى شئ في سبيلها. وكان من أهم هذه الأشياء

الخروج مع أبيها لركوب المواصلات بأنواعها، أو الذهاب إلى البحر أو حديقة الحيوان.

- طلب من الأم أن تجهز ابنتها للخروج مع أبيها، وعلى باب المنزل عليها أن تلوث يدي ابنتها بالأشياء الموجودة في القائمة الأولى (عسل، حلوى، زيت،.....) وأخذت أعلى درجات القلق.

- إذا رفضت الابنة الخروج ويديها ملوثة يتركها أبوها في البيت، ويخرج وحده. وإذا وافقت تخرج مع أبيها للنزهة.

- في المرة السابعة قبلت الابنة الخروج مع أبيها ويدها ملوثة بالهسل الأسود بعد أن مسحت يديها بمنديل ورقى، وسجلت الأم درجة القلق المفترضة في نظرها (٧).

- وهكذا تم تعريض الطفلة مرات ومرات عديدة لكل الأشياء التي كانت تتجنبها حتى وصلت درجة القلق إلى (٢).

- بعد ثلاثة شهور لم تبد البنت أى مقاومة أو اعتراض أو تجنب للأشياء السابقة.

مثال (٧):

زوجة عمرها (٣٤) سنة منذ سبع سنوات تشكو من وجود أفكار غريبة مثل أنها عندما تصلى وتسجد فإنها تسجد للشيطان وليس لله. تركت الزوجة الصلاة ثم تطورت الفكرة وأصبح عندها شك أن مجرد حركة رموش عينيها هى رمز للسجود للشيطان. فتأكدت بذلك أنها كافرة وخارجة من ملة الإسلام، وأصاها الاكتئاب تركت الصلاة وكل الفروض الأخرى.

خطوات العلاج: طلب من المريضة تطبيق مبدأ وقف الفكرة الوسواسية ولكنها لم تحقق النجاح المرجو.

- فطلب منها تحليل موقف القطار وأنه في وجود صوت القطار لا يمتنع أحد عن الصلاة أو الذكر أو المذاكرة أو الطعام أو..... إلخ ولكن هذه الطريقة لم تثمر كثيراً فطلب منها أن تتركب فعلاً قطاراً (قطار أبو قير) وتقوم برحلة يومية من أول الخط إلى آخره، وتجلس في العربة التالية للقاطرة ذات الصوت العالي المزعج وتقوم بحفظ جزء من القرآن (١٦ صفحة).

- وبدأت المريضة في الحفظ فأصابها الغم والإحباط لأنها لم تستطع حفظ إلا (٤) صفحات في (١٧) يوم. وبدأت تحدث نفسها وتقول: إنني لم أستطع إلا التفكير في فكرة الدكتور المخونة وكلام زوجي لماذا لم أخبره بمرضى قبل الزواج، طوال فترة الرحلة الأخيرة.

عند نزولي من القطار فهمت في هذه اللحظة فقط ماذا كانت تعني هذه الفكرة. فيما أنني استطعت تجاهل صوت القطار العالي، ولم أفكر إلا في هاتين الفكرتين السابقتين، وامتنع عقلي عن التفكير في الوسواس. فمن المؤكد أنني أستطيع تجاهل الفكرة الوسواسية الأصلية.

- وبدأت في الحفظ بهمة عالية، فحفظت (١٢) صفحة في (١٢) يوم. فمجرد نجاحي في الحفظ والتركيز، وتجاهل عقلي للصوت المزعج وتكرار هذا الموقف، فإنني نجحت في تجاهل أثر الوسواس علي عقلي وعدت للصلاة وانتظمت حياتي.

ولا أنكر أن الفكرة لازالت أحياناً تراودني من حين لآخر، ولكنني أتجاهلها وأعيش معها.

(تجدر الإشارة بأن هذه المريضة كانت منتظمة على العلاج الدوائي والمعرف بجانب العلاج السلوكي).

مثال (٨):

فتاة عمرها (١٦) سنة تقول:

- عندي أفكار مضيقاني تلاحقني ليل ونهار وبقي لها سنة، وهي أنني لا أقترّب من حمام السباحة لأنني خائفة من أن أدفع الناس والأطفال في الماء.
- وأيضاً وأنا ماشية في الشارع أخاف أن أدفع الناس أمام السيارات ويموتوا.
- لما أكون في المدرسة ونازلة على السلم أخاف أدفع زميلاتي فيقعوا بسببي على السلم عشان كده تجنّب هذه المواقف تماماً.
- فدايماً أمشي بعيداً عن الناس في الشارع، أكاد أُلصق جسمي بالجدران وأنزل على السلم بعد زميلاتي بفترة.
- ولما أحب أروح حمام السباحة أروح الصبح بدرى. ولو ظهر أى إنسان أغادر المكان فوراً.

خطة العلاج (التعرض التخيلي):

إن هدف التعرض التخيلي هو تحرير المريضة من الخوف من أخطار مستقبلية محتملة. ويتضمن مواجهة المواقف المخيفة والمزعجة مما يجعل المريضة تتأكد من أن ما تتوقعه أن يحدث لن يحدث، خصوصاً في المواقف التي يصعب التعرض لها، أو يكون التعرض فيه احتمال زيادة القلق لدرجة غير محتملة ويشمل تخيل الأفكار المزعجة فتحتفظ المريضة بهذه الأفكار المثيرة لمخاوفها في عقلها لفترة، فتعود عليها المريضة

ويبدأ القلق فى التناقص، فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار كما هى. وبمرور الوقت تقل حدة القلق شيئاً فشيئاً ثم تبدأ المريضة بعد ذلك فى التعرض الحقيقى.

- كانت الخطة معتمدة على التعرض لهذه المواقف تخيلاً ومنع الاستجابة للطقوس حتى تتأكد المريضة أن ما تتوقع أن يحدث، من غير احتمال حدوثه. وقد طلب منها أن تتخيل وتتأمل الأفكار المزعجة المثيرة لمخاوفها، وأن تحتفظ بها فى خيالها لفترة لكى تتعلم كيفية قبول الأفكار كما هى، ... مجرد أفكار ... وبمرور الوقت تقل حدة القلق.

- طلب من المريضة كتابة أفكارها فكرة فكرة فى شكل قصة خلال خمس دقائق تتخيل فيها نفسها منظرًا منظرًا، وموقفًا موقفًا، مهما كانت سخيفة أو مؤلمة أو مزعجة، وتسجيل مدى القلق الحادث من وقف الطقوس ومنع التجنب.

- ومن المعلوم أن هذا التعرض التخيلى سوف يخلق فى البداية الكثير من الإزعاج والقلق وكلما زاد القلق الذى يمكن مقاومته كلما كانت النتيجة النهائية أفضل.

- لقد وجدت الفتاة أن تخيل موت طفل فى حمام السباحة نتيجة دفعها له فى الماء أو موت فتاة فى الشارع بسبب دفعها لها أمام السيارات أمر مرعب، ويسبب قلقاً شديداً ودرجته (٨).

وكيف كان إهمالها وخروجها من البيت هو سبب كل هذه المآسى المتوقعة. وأنها ستتحمّل المسؤولية وحدها فيما حدث من موت للطفل أو الفتاة وتخيلت سخرية الناس منها، واحتمال دخولها السجن.

- كان على الفتاة أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكرار تسجيلها ثم تسمعها لمدة ساعة يومياً فى الأسبوع الأول والثانى.

- وكان نتيجة ذلك أن زاد القلق والألم والإزعاج كلما كتبت أو تخيلت أو سمعت، بل وحاولت إيقاف جهاز التسجيل عدة مرات لأنها كانت تشعر أن مجرد سماع الأفكار وتكرارها سوف يجعلها تتحقق في الواقع، لذلك كانت تحاول تجاهل الفكرة المسجلة بالتفكير في أشياء أخرى تشتت الانتباه.

- في الأسبوع الثالث والرابع طلب من الفتاة السماع إلى المسجل يومياً لمدة ساعة. وكتابة قائمة للمواقف والأشخاص والأماكن والأشياء والأفكار التي تتجنبها ودرجة تجنبها لهذه المواقف بعد كل استماع.

- لوحظ أنه بعد تكرار مرات الاستماع إلى القصة وتخيلها كأنها تحدث في الحقيقة أن درجات القلق والانزعاج بدأت في الزوال تدريجياً (قلق متوسط درجته ٥).

- في نهاية الأسبوع الرابع أصبح تخيل المواقف السابقة أقل إثارة للقلق وأصبحت الفتاة أقل تصديقاً بأن هذه الأفعال ممكن أن تحدث.

- وبتكرار كتابة وسماع القصة وتخيلها رجع إلى الفتاة تفكيرها المنطقي وتأكدت أنه من المستحيل أن تقوم بهذه الأفعال حتى وإن خطرت ببالها تلك الأفكار.

- وبنهاية الأسبوع السادس وصلت درجة القلق إلى (قلق خفيف درجته ٢).

- طلب من الفتاة بعد ذلك أن تبدأ في تخيل فكرة أخرى من قائمة التجنب ثم كتابتها ثم تسجيلها ثم سماعها بنفس الطريقة السابقة.

- ثم طلب منها أن تبدأ في التعرض الحقيقي التدريجي والتزول بين الناس وتمشي في الشارع. بمنتهى الثقة وتزول على السلم بين زميلاتها، وتذهب إلى حمام السباحة وتمشي على حافته بين باقي البنات و..... و.....

مثال (٩):

ابني دائم الشكوى يقول: دماغى بتقولى اشتم الناس كلها. وإن أمك وحشة ماتا كلش من أيديها (ويبكي ويقبل يد أمه ويقول: إيدك حلوة يا ماما). ويقول عندي كلام فى دماغى يقول لى: إخوانك وأمك وجدتك وحشين، وألقى دماغى دائماً فيها كلام كثير. أحياناً كثيرة يبكي ويقول لأخته وأولاد الحارة: هل فى دماغكم كلام كثير زى اللي فى دماغى؟ وتقول الأم: ابني رافض يتفرج على التلفزيون علشان لما يبشوف أى حاجة تفضل تتكرر فى دماغه طول النهار.

العلاج:

لأنه من الصعب تطبيق العلاج المعرفى السلوكى مع هذا الطفل اكتفينا بالعلاج الدوائى فقط بجرعة قليلة جداً قرص كل مساء. اختفت هذه الأفكار بعد ثلاثة أسابيع من بداية العلاج، مما أكد صحة التشخيص.

- تم نصح الأم بالاستمرار فى العلاج لمدة ثلاثة أشهر وعرضه مرة أخرى (للتأكد من التشخيص، تم أخذ قرار العلاج بعد أخذ رأى زميل آخر، كما تنصح المراجع العلمية).

مثال (١٠):

مريض يبلغ من العمر (٣٣) سنة يقول: حضرت درس دينى كان موضوعه أن من يتلفظ بالطلاق ولو بالهزل يقع الطلاق، ومن يسب الدين فهو كافر خارج من ملة الإسلام.

قفزت إلى ذهني بعد الدرس فكرة أن كل كلمة أقولها من الممكن أن يكون معناها سب الدين، و أخاف أن أتلغظ بكلمة الطلاق بأى معنى. وبسبب ذلك تركت الورشة وانعزلت عن الناس لدرجة إنى أحيانا، أضع يدي على فمى حتى أصمت وأمنع أى كلمة تخرج من فمى بسبب الدين أو الطلاق.

وكان المريض يعانى قبل ذلك من مشكلة تكرار الوضوء وإعادة الصلاة وغسيل يديه عند لمس أى شئ (حوالى ٦٠ مرة فى اليوم) وكان يستغرق ساعتين على الأقل فى الاستحمام كل يوم. وكان يعانى أيضا من تكرار كلمات الصلاة والأذكار والقرآن.

خطة العلاج:

الجلسة الأولى: فى الأسبوع الأول:

- تم كتابة العلاج
- ذكر أحاديث «إن الله تجاوز لأمتى....» «إن أناسا من أصحاب النبى ﷺ وجدوا ما يتعاضم فى صدورهم...».
- وهنا اطمئن قلبه مؤقتا وتم الاتفاق على بدء العلاج السلوكى بعد أسبوع.

الجلسة الثانية - الأسبوع الثانى:

- علاج الأفكار الوسواسية وتمثل فى:
- اقبل وجود الفكرة وعش معها .. (تم شرحها).
- مبدأ وجود الفكرة بدون القلق المصاحب لها ... (تم شرحه).
- ضرورة وقف المناجاة الصامتة ...

- مبدأ إن أردت أن تنسى شيئاً فأنت تتذكره ...

الجلسة الثالثة - الأسبوع الثالث:

- بدأنا بكتابة الأفكار بالتفصيل - رفض الكتابة وقال: صعب

- قلت له: احضر كل يوم لنحكي الحكاية معا.

- فقال المريض: بفلوس أم مجاناً؟

- قلت له: بفلوس.

- قال: خلاص كل يوم أكتب أحسن وأوفر الفلوس.

- أحضر المريض كشكولاً وبدأ في كتابة أفكاره بالتفصيل الممل لمدة ساعة يومياً.

الجلسة الرابعة - الأسبوع الرابع:

يقول المريض: - مازالت الأفكار كما هي ولكن القلق قليل.

- بطلت تكرار الكلمات وإعادة الصلاة.

- ضغطت على نفسي ولا أكرر الوضوء.

- غسيل اليدين وصل إلى (٢٠) مرة في اليوم.

تم الاتفاق على:- الاستمرار في كتابة الأفكار (ثلاث صفحات مرتين في اليوم).

- عدم غسيل اليد مطلقاً إلا قبل الأكل وبعد الخروج من الحمام.

- الاستحمام قبل النوم فقط ولا يتعدى نصف ساعة. وعلى

الزوجة تنبيهه بعد مرور (٢٠) دقيقة ويتم غلق محبس المياه بعد

(٣٠) دقيقة.

الجلسة الخامسة - الأسبوع الخامس:

يقول المريض: - لم أعد أخاف من الأفكار وورودها على عقلى.

- اكتشفت أن هذه الأفكار لا تمثلنى ولكنها تمثل مرض الوسواس القهري كما قلت لى.

- مازلت أكتب الأفكار ولكنها لا تأخذ إلا صفحة واحدة فقط (٩ مرات فى نصف الساعة).

- قل غسيل يدى كثيراً ولكنى عندما أسلم على أحد غير نظيف أو يده مبللة أو بها عرق أغسل يدى ولكن بالماء فقط وبدون صابون ومرة واحدة. وأصبح غسيل اليد (٨) مرات فى اليوم فقط.

- أصبحت لا أكرر الكلمات فى الصلاة ولا أعيد الوضوء أو الصلاة بعد أن عرفت أن الخروج من الصلاة وتكرارها هو عدم احترام لها وأنا أقف أمام الله. وأن استعمال الماء الكثير محرم وأن زيادة عدد مرات غسيل اليدين أو الرجلين فى الوضوء عن ثلاث مرات فيه إساءة. ولكنى مازلت قلقاً أن يحدث أى خطأ.

- تم الاتفاق عل نفس النظام السابق.

الجلسة السادسة - الأسبوع السادس:

يقول المريض: أصبح ورود هذه الأفكار على عقلى فى أوقات الفراغ، وعندما لا أكون منشغلاً فقط.

- نست قلقاً من هذه الأفكار أبداً وأعرف أنها تافهة.
- أريد التوقف عن كتابة هذه الأفكار.
- غسيل اليدين لا يتجاوز (٤) مرات في اليوم.
- الاستحمام في المساء لا يتجاوز (٢٠) دقيقة.
- لم يحدث هذا الأسبوع تكرار الكلمات أو إعادة الوضوء والصلاة.

الجلسة السابعة - الأسبوع السابع:

- يقول المريض: - أصبح انشغالي بالأفكار مثل انشغال أى إنسان باللوحات المعلقة على الحائط.
- توقفت هذا الأسبوع عن كتابة هذه الأفكار.
- لا أغسل يدي إلا بعد الخروج من الحمام وقبل الأكل وعند الضرورة فقط.
- الاستحمام ينتهى قبل تنبيه الزوجة (أقل من عشرين دقيقة).
- لا يصيبني أى قلق أثناء الوضوء أو الصلاة أو بعدها
- (إنما الأعمال بالنيات). وتوقفت الجلسات.

مثال (١١): البطء الوسواسي

رجل يبلغ من العمر (٤٦) سنة يشكو من استغراقه وقتاً طويلاً (ساعتين) في قضاء الحاجة (الحمام) لكي يتأكد تماماً أن مثانته قد عجلت من البول، وأن المستقيم قد عجل تماماً من الغائط (البراز)؛ وذلك للـرغبة في الوصول إلى الكمال

فى الطهارة وغيرها، ولعدم قدرته على احتمال عدم القيام بالشىء كما ينبغى وعلى أكمل وجه.

استغراق وقت طويل جداً فى الاستحمام (٣) ساعات لكى يتأكد من وصول الليفة والصابون والماء إلى كل مكان فى جسمه، وغسل كل عضو من أعضاء الجسم عدد معين (٣) مرات (عدد جيد)، ولو أخطأ فيه أو نسى يعيد ويكرر الغسيل والعد.

غسيل جسمه يكون بنظام معين؛ من أعلى لأسفل، ومن اليمين إلى الشمال، وبترتيب معين لكل عضو.

تجفيف الجسم له نفس الطقوس ونفس النظام ونفس العدد. وكلما حاول الإسراع، أو ضغطت عليه زوجته وأولاده يزداد البطء أكثر فأكثر، واستغرق وقتاً أطول.

عند ارتداء الملابس والاستعداد للخروج لابد من وضع الملابس على السرير بنظام معين، ولا بد أن يكون خط أزرار القميص متعامداً مع حزام البنطلون وفى المنتصف تماماً - الحرص على عدم وجود أى كسرات فى القميص من الأمام عند دخوله فى البنطلون، ولا بد من دخول القدم داخل البنطلون بدون لمس القماش. ولو حدث يعيد إخراج رجله وإدخالها مرة أخرى خوفاً من حدوث شىء غير سار، ولا بد عند ارتداء الملابس البدء فى نظام معين وبترتيب معين لا يتغير. وإذا لم تسمح الظروف بذلك ينتظر ولا يتساهل أبداً.

يقوم بتمشيط شعره إلى اليمين قبل ارتداء الملابس، ثم يقلبه على الشمال عند الخروج - لبس وتلميع الحذاء عند كل خروج وب نفس النظام - رباط الحذاء يجب

أن يكون في صورة دائرتين متساويتين في القطر. وإعادة ربطهما عدة مرات إن لم يكونا كذلك (٣) مرات (عدد جيد).

لقد كان هذا المريض مستغرقاً تماماً في طقوسه، وأصبح القيام بالعمل على الوجه الأمثل، (والذي لا يحدث دائماً) أهم عنده من العمل نفسه وإنجازته، وصورته أهم من محتواه.

الخططة العلاجية:

تم عمل القائمة الأساسية للتعرض ومنع الطقوس

مسلسل	العرض	شدته
١	رباط الخذاء مرة واحدة وفي صورة تلقائية بدون دقة	٥
٢	تلميع الخذاء عند الضرورة فقط وليس عند كل خروج	٥
٣	ارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب	٧
٤	الخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة سريعاً	٩
٥	الاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة	١٠

تم عمل قوائم فرعية صغيرة والبدء في برنامج التعرض ومنع الطقوس قائمة قائمة بدءاً بأقلها إحداثاً للقلق، وانتهاءً بأشدّها حتى تحرر المريض من كل طقوسه ومن القلق الحادث بالامتناع عنها.

١- التعرض ومنع الطقوس عند ارتداء الخذاء:

أ- ارتداء الخذاء الأيمن قبل الأيسر والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام.

ب- من اليوم الرابع إلى السادس ربط الحذاء مرة واحدة فقط والخروج، وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- من اليوم السابع إلى التاسع ربط الحذاء وعمل دائرة واحدة فقط، والخروج وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطتين أ، ب).

د- من اليوم العاشر وحتى الثاني عشر لبس الحذاء والخروج بدون تكرار تلميعه وتكرار ذلك لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق في النقاط أ، ب، ج).

هـ- تكرار كل ما سبق من اليوم الثاني عشر وحتى يوم الثامن والعشرين.

لوحظ تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة حتى وصل في بعض الأحيان إلى (٩) درجات في اليوم الثاني عشر، ثم عندما تعود المريض على منع الطقوس بدأ مستوى القلق في التناقص ووصل في نهاية الأسبوع الثالث إلى درجتين أو أقل. وأكمل المريض خطته حتى نهاية الأسبوع الرابع.

٢- التعرض لارتداء الملابس بدون طقوس النظام والترتيب:

أ- وضع الملابس على السرير بدون نظام لمدة ثلاثة أيام.

ب- وضع القدم داخل البنطلون مع لمس القماش لمدة ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطة أ).

ج- عدم الالتزام بنظام وترتيب ارتداء الملابس، والبدء كيفما اتفق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقطتين أ، ب).

د- عدم النظر في المرأة للبحث عن أي كسرات في القميص ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله في النقاط أ، ب، ج).

هـ - عدم مطاوعة النفس لعمل أى تعديل فيما سبق ثلاثة أيام مع (ما سبق عمله فى النقاط أ، ب، ج، د)، والخروج مباشرة من البيت وعدم ترك أية فرصة للتراجع.

لاحظ المريض ازدياد مستوى القلق طالما مكث داخل المنزل وكان لديه رغبة شديدة لعمل الطقوس. وفى نهاية الأسبوع الخامس لم يبد المريض أية مقاومة، بل أصبح القلق غير موجود تماماً، وأكمل المريض خطته حتى الأسبوع السادس.

٣- التعرض ومنع الطقوس الخروج من الحمام (ساعتين):

تم عمل خطة للخروج من الحمام بعد قضاء الحاجة، والاتفاق مع المريض على تقليل مدة المكث بالحمام عشر دقائق كل ثلاثة أيام باستعمال ساعة ومساعدة الزوجة؛ لاحظ المريض تزايد مستوى القلق كلما قل الوقت بصورة مطردة، ثم بدأ فى التناقص مع التعود. وبعد (٣٣) يوماً لم يتجاوز المريض عشر دقائق فى الحمام بعد أن كان ساعتين.

٤- التعرض ومنع الطقوس للاستحمام المختصر بدون النظام والترتيب والدقة (ثلاث ساعات):

باستعمال ساعة ومساعدة الزوجة تم الاتفاق على اختصار مدة الاستحمام (١٥) دقيقة كل ثلاثة أيام، وتقليل الطقوس تدريجياً - تصاعد مستوى القلق بصورة كبيرة حتى وصل إلى درجة غير محتملة (١٠) درجات فى اليوم السابع. ولم يستطع المريض التعايش معه أو مقاومته أو تجنبه.

تم تغيير الخطة:

أ- اختصار الوقت (١٥) دقيقة كل أسبوع.

ب- الأسبوع الأول: استخدام الصابون العادي وعدم استخدام أى مطهرات، والامتناع عن النوم فى البانيو للتأكد من وصول الماء إلى كل أجزاء الجسم.

ج- فى الأسبوع الثانى: غسل كل جزء من أجزاء الجسم بالليفة والصابونة والماء مرة واحدة فقط، وعدم تكرار ذلك، وعدم العد، مع (ما سبق ذكره فى النقطتين أ، ب).

د- فى الأسبوع الثالث:

اليوم الأول: غسيل جزء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثانى: غسيل جزءين من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الثالث: غسيل ثلاثة أجزاء من أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الرابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم الخامس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السادس: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد.

اليوم السابع: غسيل كل أجزاء الجسم بدون النظام المعتاد، مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج).

هـ- الأسبوع الرابع: تخفيف الجسم بدون النظام والترتيب السابق مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج، د).

و- الأسبوع الخامس: تكرار ذلك مرات ومرات ومرات مع (ما سبق ذكره فى النقاط أ، ب، ج، د، هـ).

مع ملاحظة:

- أهمية وقف الطقوس أثناء الاستحمام، وتنبيه المريض أنه كلما ارتفع معدل القلق لدرجة غير محتملة عليه تأخير أو تأجيل الطقوس ببطء حتى يتم التعود على ذلك.
- الاستعانة بالزوجة لتحديد الوقت عن طريق استخدام ساعة.
- تنبيه المريض أن الشعور بالخوف علامة على التقدم، وأن تحمل القلق والتعود عليه هو الطريق للشفاء.
- مرة أخرى لاحظ المريض وزوجته تزايد مستوى القلق حين لم يكمل المريض طقوسه المعتادة كما تعود على أدائها.
- ومرار الوقت بدأ القلق في التراجع والتناقص حتى وصل في نهاية الأسبوع الثاني عشر إلى أقل من درجتين.

العلاج المعرفي:

لأهمية العلاج المعرفي الشديدة في مثل هذه الحالات وفائدته الكبيرة (ارجع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة في مرض الوسواس القهري).

مثال (١٢):

طالب في الصف الثاني الثانوي يغسل يديه كثيراً لأنه يشعر بالاشمئزاز عند لمس التراب والمواد السائلة بأنواعها خصوصاً اللزجة والدهنية.

يتجنب لمس أيدي الناس في المصافحة خوفاً من نقل القاذورات أو لمس العرق أو احتمال حمل اليد لأي قاذورات لعدم غسلها بعد الأكل أو الخروج من الحمام.

هذا المريض لا يعنيه مطلقاً التلوث ولكنه يشمئز من الأشياء السابقة، ويشعر بالقرع من القرب منها أو لمسها، ربما تكون أمه هي السبب في هذه الشكاوى حيث كانت تربيته في صغره على ذلك، وتجنبه كل هذه الأشياء تماماً وبصورة صارمة.

تم عمل خطة علاجية بسيطة تشمل كتابة كل هذه الأشياء القذرة في نظره، والتي تسبب له الاشتماز والقرف والغثيان وتشمل:

١- التراب وأى شئ عليه آثار التراب.

٢- الأشياء اللزجة.

٣- المواد الدهنية.

٤- عرق الآخرين.

٥- الدم.

٦-

٧-

بدأ المريض في التعرض بلمس التراب والامتناع عن طقوس غسيل اليد لمدة:

(١٠) دقائق اليوم الأول

(٢٠) دقيقة اليوم الثانى

(٣٠) دقيقة اليوم الثالث

(٤٠) دقيقة اليوم الرابع

(٥٠) دقيقة اليوم الخامس

(٦٠) دقيقة اليوم السادس

(٦٠) دقيقة اليوم السابع

بدأ تكرار ذلك لمدة أربعة أسابيع حتى حدوث التعود، وانخفض القلق إلى قلق خفيف. ثم بدأ التعرض ومنع الطقوس لباقي المواد بنفس الطريقة السابقة. وقد لوحظ ارتفاع حدة القلق مع تزايد فترة التعرض، وبعد مدة بدأ القلق في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى أقل من (٢) في المواد اللزجة والدم. واختفى تماماً عند لمس التراب والمواد الدهنية في مدة تتراوح بين أسبوع وأربعة أسابيع. (لمزيد من المعلومات راجع كتيب التعرض ومنع الطقوس).

مثال (١٣):

طالب في السنة الثانية بإحدى الكليات يعاني من تكرار غسيل يده مرات عديدة. فقد كان له زميل فاشل دائم الرسوب من المنصورة، ويعمل أهله بالكويت. وقد كانت تسيطر على عقله فكرة أنه إذا لمست يده هذا الزميل مباشرة، أو لمست يده جريدة أو ورقة، أو قرأ لسانه كلمة المنصورة أو الكويت؛ فإنه سيصبح فاشلاً ويرسب في الكلية. والذي زاد الأمر سوءاً أن أخته التحقت بكلية في المنصورة، وبالتالي لا يمكن لمسها أو أي شيء من أدواتها (والتي لا بد من تركها خارج البيت: أدوات الكلية، كوب، ملعقة، شوكة، سكين، ملابس، حذاء). ثم بدأ في غسيل يده مرات عديدة عند لمس أي إنسان (فلا بد أن أي إنسان لمس إنساناً آخر جاء من المنصورة أو الكويت، أو قرأ هذه الأسماء أو كتبها).

وفي البيت لا بد من غسيل يديه كثيراً (فلا بد أن أخته التي تذهب للمنصورة تلمس أي شيء في المنزل أو أحد أفراد الأسرة) وكان يثور إذا لمس أدواته أحد

ويضطر لغسيل يده، بل والأدوات نفسها، وأصبح أسيراً لعادة غسيل اليد، يذل فيها كل جهده ويضيع فيها كل وقته.

الخطوة العلاجية:

هذا المريض لا تعنيه القذارة ولا يشمئز منها، ولا يعنيه التلوث والميكروبات والمريض، ولا يخاف منها. ولكن يسيطر على عقله هذا التفكير السحري؛ أن مجرد نطق كلمة المنصورة أو الكوييت سوف يصبح فاشلاً راسباً، أو التفكير الخرافي بأن لمس إنسان فاشل وراسب أو أى شيء يخصه لابد أن يجعله هو الآخر راسب وفاشل. واعتقاده هذا جعله يعتزل الناس ويتجنب أى تلامس بهم أو متعلقاتهم.

العلاج المعرفي

تصحيح الاعتقاد الخاطئ: وذلك عن طريق المواجهة المباشرة للمعتقدات الخاطئة التي تختفى خلف الأفعال القهرية فيتشجع المريض على ملاحظة أفكاره، ويتعلم مواجهة هذه الأفكار؛ فيصبح تسلسل الأفكار الوسواسية وتعاقب الأفعال القهرية أقل اعتياداً.

سوف نبدأ الآن بمواجهة التقييم غير الواقعي وغير الحقيقي بتطبيق تقييمات حقيقية وعقلانية لهذه المواقف لكي نجعل تفكير المريض دقيقاً وصحيحاً؛ بمعنى أن يعرف أفكاره الوسواسية، وأن يصفها كما هي، وبالتالي أن يتعرف على الحقائق الفعلية للمواقف المثيرة للقلق لأن الأفكار والتحيلات الوسواسية دائماً ما تكون شديدة ومبنية على أساس من الأحاسيس والمشاعر السلبية عن مخاطر مستقبلية.

الاعتقاد الخاطئ	تقييم غير حقيقي - أفكار غير منطقية	تقييم منطقي وواقعي - حديث النفس
<ul style="list-style-type: none"> المبالغة في تقدير الأذى والخطر. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن أحمي نفسي من السرقة والفشل حتى لو كان هذا الاحتمال بعيد جداً. 	<ul style="list-style-type: none"> لماذا لا أعطى نفسي الفرصة. ماذا يمكن أن يفعل شخص سليم لا يعاني من الوسواس القهري.
<ul style="list-style-type: none"> تفكير سحري. المبالغة في إضفاء الأهمية على الأفكار. 	<ul style="list-style-type: none"> بمجرد التفكير في فكرة. سيئة لا بد أن تحدث، إنها ليست مجرد أفكار. ولا بد أن يحدث السوء. والأذى. 	<ul style="list-style-type: none"> إنها مجرد فكرة. هذه فكرة وسواسية. هذه الفكرة لا تعني شيئاً. الأفعال هي التي تؤذي وليست الأفكار.
<ul style="list-style-type: none"> عدم تحمل القلق. 	<ul style="list-style-type: none"> لا أستطيع تحمل القلق ولو حتى لوقت قصير. سوف أكرر غسيل يدي حتى يزول القلق وأطمئن أنني لن أرسب ولن أكون فاشلاً. 	<ul style="list-style-type: none"> القلق سوف يقل بمجرد الانتظار والصبر. لا بد من تحمل بعض القلق لكي أشفي نفسي تماماً ويرتاح عقلي. لا يجب علي الآن القيام بالطقوس ولا بد من الامتناع عن تكرار غسيل اليد.
<ul style="list-style-type: none"> تفكير خرافي أو وهمي. 	<ul style="list-style-type: none"> عندما أقوم بتنفيذ الطقوس أستطيع منع مصائب وأضرار أخرى. 	<ul style="list-style-type: none"> هذه الطقوس لتكرار غسيل اليد لا تفعل شيئاً سوى تعذيب أنا والآخرين من حولي. لا بد من الامتناع عن تنفيذ الطقوس ولن يحدث شيء، ولن أرسب، ولن أكون فاشلاً. هذه الطقوس متعبة ومضیعة للوقت.

<p>• تفكير ماذا لو ماذا لو لمست؟ ماذا لو رسبت؟ ماذا لو؟</p> <p>هذا التفكير سوف يهدر حياتي ووقتي. إن حقيقة أنني سوف أكون راسباً أو فاشلاً أحقر من أن يصدقها عقلي المريض. إن التعب والعذاب الذي وضعت فيه نفسي أقسى وأمر من أن أرسب بالفعل، وإذا حدث سوف أتعامل مع ذلك بعقلانية ومنطق.</p>	<p>• الشك المتواصل وغير المحتمل. قد يحدث لي أذى وأصاب بالقلق ... قد أرسب ... قد أكون فاشلاً ...</p> <p>أنا لن أقبل هذه الأفكار الوهمية. أنا أعرف منطقياً استحالة حدوث ذلك. إن السبب في ذلك هو مخي المريض والذي لا بد من علاجه.</p>
---	--

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

- تماماً مثل المثال السابق.
- كتابة كل الأشياء التي كان يتجنبها المريض ككتابة كلمة المنصورة والكويت (١٠) مرات لكل منها ويخط كبير وتعليقها في المنزل طول مدة العلاج (وقد رفض المريض ذلك).
- كيفية مواجهة أفكار أخرى وعلاجها.
- طرق أخرى لمواجهة المعتقدات الخاطئة.
- التجريب السلوكي.

- تمارين لاختبار المعتقدات والأفكار الخاطئة وعلاجها.

- البطاقة متعددة الألوان.

لكل ما سبق يمكن الرجوع إلى كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة.

مثال (١٤)

زوجة عمرها (٣٦) سنة تعاني منذ (٨) سنوات من الخوف من المرض والجراثيم والميكروبات وفيروسات الكبد والإيدز والسموم والبكتريا والكيماويات، وتخاف على أولادها وزوجها أن تنتقل لهم هذه المواد الملوثة وتتسبب في مرضهم أو موتهم. فهي تغسل يديها أكثر من (٦٠) مرة في اليوم، ومنتهية تماماً لأى شىء تلمسه. لها كرسي معين ممنوع على أولادها وزوجها الجلوس عليه، حددت لنفسها كوباً معيناً وشوكة وسكينة وملعقة وطبق لا يلمسه أحدٌ من أولادها أو زوجها خوفاً عليهم.

تجنب تماماً لمس المواعين غير النظيفة - مقابض الأبواب - مفاتيح النور - التليفون - النقود - المكينة الكهربائية والعادية - المكواة - سلة المهملات - الملابس والملابس وأى شىء في الحمام، وتقضى حاجتها شبه واقفة لكى لا تلمس قاعدة التواليت. تغلى الماء قبل استعماله لشكها في تلوث خزان المياه. لا تأكل الطعام الجاهز المشتري من المحلات مطلقاً حيث تعتقد تلوث أيدي العمال والطباخين.

كانت الزوجة تقاوم العلاج أو الذهاب إلى الطبيب بحجة أنها تفعل ذلك خوفاً على أولادها وزوجها من أن يصيبهم أى مكروه بسببها، وأنها مهما تعبت سوف تضحي من أجلهم، وسوف تعيش حياتها تجاهد وتحاول أن تمنع عنهم كل شىء ضار حتى لو كلفها هذا كل وقتها وجهدها. ولم لا؟ وقد أصبح كل شىء الآن على ما يرام بسبب طقوسها هذه في نظرها.

العلاج المعرفي:

- ١- على الطبيب اقناع المريضة بصورة علمية مبسطة بأن انتقال الأمراض التي تتخيلها لن يحدث لأولادها.
- ٢- على المريضة أن تعرف أن مجرد التفكير والخوف من حدوث المرض لن يجعله يحدث، ولابد أن تتخلص من هذه الأفكار (باب علاج الأفكار الوسواسية).
- ٣- على المريضة مواجهة معتقداتها الخاطئة التي تختفي خلف أفعالها القهرية (كالمثال السابق، مع كتيب تصحيح المعتقدات الخاطئة).

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

- ١- تم عمل قائمة للأشياء التي كانت تتجنبها مرتبة حسب شدتها من الأقل إلى الأشد.
- ٢- تم عمل برنامج يومي للتعود على لمس الأشياء التي كانت تتجنبها وعدم غسل اليد بعد لمسها (كما سبق شرحه في الأمثلة السابقة).
- ٣- لوحظ في هذه المريضة الخوف الشديد وارتفاع مستوى القلق بصورة لم تحتملها، فتم تغيير الخطة والبدء في برنامج التعرض التخيلي، والذي كان هدفه تحرير عقلها من المخاوف والأخطار التي تظن أنها سوف تحدث لأولادها وزوجها.

وكانت خطوات العلاج تشمل:

- تخيل الأفكار المزعجة والمخيفة في عقلها والاحتفاظ بها لفترة حتى تتعود عليها ويبدأ القلق في التناقص فتتعلم المريضة قبول هذه الأفكار والعيش معها كما هي بدون المشاعر المصاحبة لها.

- ثم نبدأ في الخطوة التالية وهي التعرض الحقيقي.

- كان على المريضة كتابة أفكارها ومخاوفها والمواقف المزعجة التي كانت تدفعها للقيام بطقوس غسيل اليد المتكرر، وكل ذلك في قصة في حدود خمسة دقائق تخيل فيها أولادها وزوجها وقد انتقلت إليهم الأمراض بسبب إهمالها في غسيل يديها، وكيف كانت معاناتهم، وكيف أصابهم الموت، وأنها تتحمل وحدها المسؤولية في انتقال المرض إليهم قبل موتهم. ونخيلت سخرية الناس منها واحتمال دخولها السجن. وكان عليها أن تسجل قصتها ذات الخمس دقائق على شريط كاسيت وتكررها خلال نصف ساعة ثم سماع هذا الشريط يومياً لمدة ساعة.

- كان نتيجة هذا التعرض التخيلي أن القلق بدأ يتصاعد ووصل إلى مداه في نهاية الأسبوع الثاني. ثم بدأ يتناقص وأصبح تخيل القصة السابقة أقل إثارة للقلق، وأصبحت أقل تصديقاً أن الأمراض السابقة سوف تنتقل منها إلى أحبائها، وأنها سوف تتسبب في موتهم. ورجع إليها تفكيرها المنطقي وتأكدت أنه من المستحيل حدوث هذه المصائب بالطريقة التي تخيلها، واختفى هذا القلق في نهاية الأسبوع السادس.

٤- بدأت المريضة في التعرض الحقيقي للأشياء التي كانت تتجنبها (أي لمسها) وعدم غسيل يديها لفترات تزداد تدريجياً يوماً بعد يوم كما في المثال قبل السابق.

٥- بدأت المريضة بعد ذلك في عمل جميع الواجبات المنزلية بالتدرج.

الأسبوع الأول: غسيل المواعين وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثاني: ما سبق، مع لمس مقابض الأبواب وعدم غسل اليد بعدها،

ومع لمس مفاتيح النور وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس التليفون وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس المكواة وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الثالث: ما سبق، وتزيد إليه استعمال المكينة الكهربائية والعادية وعدم

غسل اليد بعدها.

ومع جمع القاذورات والتراب وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس سلة الزبالة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس قاعدة التواليت وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع الرابع: ما سبق مع لمس الملايات وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس الملابس المستعملة وعدم غسل اليد بعدها.

ومع لمس أى شىء فى الحمام وعدم غسل اليد بعدها.

ومع قضاء الحاجة وهى جالسة.

الأسبوع الخامس: ما سبق مع لمس الخضراوات والفواكه قبل غسلها وعدم غسل

اليد بعدها.

ومع استعمال مياه الحنفية دون غليها وعدم غسل اليد بعدها.

الأسبوع السادس: ما سبق مع

الأسبوع السابع: ما سبق مع

٦- كان على المريضة بعد الشفاء أن تشغل وقتها

- صلاة وعبادة ...

- علاقات اجتماعية قوية ...
- القيام بأعمال المنزل ...
- زيارات ...
- تجنب الإجهاد ...
- ممارسة رياضة المشي ...
- تعلم الاسترخاء وممارسته ...

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التخيلي.

مثال (١٥): (التعرض ومنع طقوس الدقة والترتيب)

زوجة تعاني من الأفعال القهرية الخاصة بالترتيب والدقة والتماثل والتوازي، كانت لا تحتمل رؤية الفرش والملابس والأثاث والأشياء الأخرى بالمنزل موضوعة بطريقة غير صحيحة وغير نظامية وغير متماثلة بدقة (كما تراها هي).

تقوم بتعليق الملابس في الدولاب بنظام دقيق - لون معين من الملابس مع نفس لون الشماعة في مكان محدد - ترتيب نوع الملابس بنظام دقيق - لو دخل زوجها المطبخ فهي تسرع ورائه لتعديل أى تغيير لنظام الملاعق والشوك والسكاكين -

الأطباق والأواني مرتبة بتدرج من الأكبر إلى الأصغر - الزجاجات والبرطمانات في صف واحد؛ الطويلة في الجانبين، والقصيرة في المنتصف، والكتابة عليها تكون من الأمام - ترتيب الأحفة والبطاطين والملايات والفوط والمفارش كل نوع على حدة وفي مكان مخصص - وضع المخدات موازية لعرض السرير وعلى بعد ثابت من الحافة - السجاجيد لا بد أن تكون في منتصف الغرفة تماماً وموازية للحوائط، وقد اشترت فرشاة مخصوصة لكي تجعل الشراشيب مستقيمة وغير منكوشة - وكانت تحرص على وضع الكراسي والدواليب والترابيزات متوازية مع الحوائط ومتعامدة على بعضها تماماً، وإذا وجدت اضطراباً بسيطاً في كل الأشياء السابقة أو غيرها فإن ذلك يثير لديها قلقاً شديداً وانزعاجاً مما يسبب لها مشاكل مع زوجها وأولادها، وجعل معظم أقرارها لا يزورونها.

العلاج المعرفي: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

- التعرض يتضمن التعود التدريجي لرؤية الأشياء موضوعة في مكان غير صحيح، ومنع الطقوس يتضمن مقاومة الدافع لإعادة هذه الأشياء إلى مكانها الصحيح.
- تم عمل قائمة التعرض ومنع الطقوس لكل الأفعال القهرية التي كانت تقوم بها وترتيبها حسب شدتها .. الخفيف .. ثم المتوسط .. ثم الشديد كالآتي.

مسلسل	العـرض	شدته
١	وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازي وترتيب.	٥
٢	وضع البرطمانات والزجاجات بدون تدرج الأطول ثم الأقصر، وبدون وضع الكتابة من الأمام.	٦

٦	وضع الأطباق والأواني بدون الترتيب المتدرج والدقة.	٣
٧	حفظ الملابس في الدواليب بدون الالتزام بتجميع الألوان معا وعدم وضع نفس اللون مع نفس الشماعة.	٤
٨	تحريك السجاجيد ووضعها على حسب الأماكن الخالية وليس على حسب توازيها مع الجدران، وعدم الالتفات إلى استقامة الشراشيب.	٥
٩	ترتيب الأحفة والبطاطين والملايات والفوط والمفارش على حسب استعمالها وليس على حسب لونها أو نوعها.	٦
١٠	وضع الدواليب والترايبزات والكراسي وباقي الأثاث على حسب الحاجة إليها وليس على حسب توازيها مع الحوائط أو تعاملها على بعضها.	٧

- كان على هذه المريضة أن تختار من القائمة السابقة الشيء الذي يشير لديها أقل قدر من القلق والإزعاج وهو هنا وضع الشوك والملاعق والسكاكين بدون توازي أو ترتيب، وبعدها تحركهم إلى وضع غير صحيح (في نظرها) ثم تقاوم الدافع إلى ترتيبهم وتوازيهم.

- كان إحساسها بعدم الراحة يتزايد - ثم استمرت في مقاومة هذه الدوافع حتى قل القلق إلى درجة محتملة (٢).

- كان عليها تكرار ذلك ثلاث مرات يومياً لمدة نصف ساعة إلى أن بدأت التعود فقامت بزيادة الوقت تدريجياً حتى وصل إلى ساعتين، وكلما زاد التعود زادت الثقة إلى أن بدأت في إهمال هذا الدافع لمدة يوم كامل مع أقل درجة من القلق.

- ثم بدأت في تكرار نفس التعليمات السابقة مع العرض الثاني ... ثم الثالث ... وهكذا إلى أن تخلصت منها جميعاً.

- فكان عليها أن تحرك الشيء (الأطباق والملابس والسجاجيد والألحفة والمخدات وكراسي السفرة و.....) إلى مكان غير صحيح (في نظرها) ثم تقاوم الدافع لإعادته إلى مكانه، وتتقبل تزايد إحساسها بعدم الراحة. واستمرت في مقاومة الدافع حتى قل القلق إلى درجات محتملة (٢ أو أقل).

- عندما كانت غير قادرة على تحمل أقل قدر من القلق عند منع الطقوس كان عليها تأخير الطقوس بدلاً من القيام بها.

وهكذا انتهت كل معاناتها من طقوس الترتيب والدقة.

مثال (١٦): (التعرض ومنع طقوس التفحص والتأكد)

زوجة تعاني من طقوس الفحص الدائم لباب البيت عند الدخول، وعند النوم في المساء، وعند الخروج لخوفها من السرقة وتحمل مسؤولية ذلك أمام زوجها المسافر للعمل بالخارج.

كما تعاني الفحص الدائم لفرن البوتاجاز ومفاتيح الغاز وفيش الكهرباء والثلاجة والخلاط والمكنسة الكهربائية والسخان كل ليلة لخوفها من حدوث حريق بالبيت يتسبب في ضياع كل أولادها - كثرة تكرار فحص النوافذ والحنفيات والمحابس - تكرار فحص إصالات الكهرباء والماء والغاز والتأكد من قيمتها - الاستيقاظ في المساء عدة مرات للتأكد أن البطانية لم تغط أنف طفلها الصغير والانتظار للتأكد من أن صدره يعلو ويهبط وأنه يتنفس وعلى قيد الحياة.

وبالتدريج بدأت طقوس الفحص والتأكد في الازدياد، وكانت تتفحص كل شيء بترتيب معين، وإذا تغير فتبدأ من جديد تتفحص وتتأكد لأنها لم تكن تشعر أن

أى شىء على ما يرام. وقد لوحظ أن هذه الأعراض قد ظهرت فجأة بعد سفر زوجها للعمل بالخارج وتحملها لكافة مسئوليات الحياة لها ولأولادها.

العلاج المعرفي: ارجع إلى كتيب «تصحيح المعتقدات الخاطئة» وباب علاج الأفكار الوسواسية.

العلاج السلوكي: (التعرض ومنع الطقوس)

لأن التحقق والتفحص والتأكد لهذه المرأة كان يحمل في طياته الخوف من حدوث كارثة مستقبلية؛ إما سرقة منزلها أو حريقه أو ضياع أولادها فكان من الصعب البدء في التعرض ومنع الطقوس مباشرة لأن ذلك كان يسبب لها قلقاً شديداً غير محتمل.

بدأت الخطة العلاجية بالتعرض التخيلي، كما في الأمثلة السابقة (ارجع إلى كتيب التعرض التخيلي).

التعرض ومنع الطقوس: الهدف هو:

- أ- التحقق مرة واحدة فقط في المواقف التي يتحقق فيها معظم الناس مثل الباب، أو فرن البوتاجاز. وهنا يتم التحقق منها بعد استخدامها مرة واحدة فقط.
- ب- يجب عدم التحقق في الأشياء التي لا يتم في العادة التحقق منها مثل إيصالات الكهرباء والماء والغاز والشيكات بعد النظر فيها أو كتابتها.

الخطة العلاجية:

- أ- بدأت هذه المريضة في التحقق من قفل الباب أو فحص فرن البوتاجاز أو ... أو ... مرة واحدة فقط وبعد ذلك تتحقق منه كل (٥) دقائق

لمدة ساعة يومياً تزداد بعد ذلك ساعة أخرى كل يوم، وأصبح هذا التحقق شيئاً مرهقاً مما جعله يقل كثيراً.

ب- تم عمل قائمة لكل الأشياء التي كانت تتفحصها كما في المثال السابق، وأيضاً تحديد شدة القلق.

ثم بدأت في الخروج من البيت وتنفيذ خطة التعرض ومنع الطقوس كالاتي:

اليوم الأول: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (١٠) دقائق.

اليوم الثاني: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٢٠) دقائق.

اليوم الثالث: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٣٠) دقائق.

اليوم الرابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٤٠) دقائق.

اليوم الخامس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٥٠) دقائق.

اليوم السادس: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

اليوم السابع: الخروج من البيت - إغلاق الباب بدون التفحص لمدة (٦٠) دقائق.

- وهكذا يزيد ابتعاد هذه المريضة عن بيتها كل أسبوع ساعة والرجوع حتى بدأت في قضاء كل الليل خارج البيت.

- لاحظت المريضة أن مستوى القلق والضييق كان يزداد كلما طال زمن ابتعادها عن المنزل، ثم بدأ في التناقص تدريجياً حتى وصل إلى درجة محتملة.

بدأت المريضة في التعرض ومنع الطقوس لباقي الأشياء التي كانت تتفحصها وتؤكد منها بنفس الطريقة السابقة.

لمزيد من المعلومات لعلاج مثل هذه الحالات رجاء الرجوع إلى كتيبات.

- التعرض ومنع الطقوس.

- تصحيح المعتقدات الخاطئة.

- علاج الانتكاسات المرضية.

- التعرض التخيلي.

مثال (١٧):

مدرس متزوج عمره (٢٦) سنة يقول: دائما يخطر على بالي باستمرار كلمة الطلاق - تيجي على لسان كلمة طالق، أحاول امنعها تطلع مني. الكلمة تتكرر في دماغي كأنها ميكروفون - حاجة تخليني أقول طالق ... بائن. عشان امنع نفسي كنت أقول: طاهر ... طالع ... مرة غلطت وقلت طالق.

بدأت أقول بيني وبين نفسي زوجتي طالق، وأكرر الكلمة غضب عني. اتصلت بدار الإفتاء فهبَّ في الشيخ وقال: يعتبر الطلاق وقع حتى لو بينك وبين نفسك.

ذهبت بنفسى إلى دار الإفتاء أخذني الشيخ إلى شيخ كبير وقال له: الراجل ده قال: زوجتي طالق وحكى له الحكاية كاملة. قال: تبقى طالق. روح هات زوجتك واعقد عليها من جديد. (الشيخ لا يدري أنه مريض بالوسواس القهري).

الخططة العلاجية:

العلاج المعرفي: لا بد لهذا المريض وغيره أن يعلم حكم الدين وأقوال العلماء

وأدلتها في هذا الموضوع وهي:

١- لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور.

٢- طلاق المكره لا يقع عند جمهور العلماء.

الدليل الشرعي:

١- عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى تَحَاوَزَ عَنْ أُمَّتِي مَا حَدَّثَتْ بِهِ أَنْفُسَهَا مَا لَمْ تَعْمَلْ أَوْ تَكَلِّمْ»^(١).

ورواه ابن ماجه من حديث أبي هريرة بلفظ: «عما توسوس به صدورها بدلاً من حدثت به أنفسها وزاد في آخره «وما استكروها عليه. قال الصنعاني في سبل السلام^(٢): والحديث دليل على أنه لا يقع الطلاق بحديث النفس وهو قول الجمهور والحديث المذكور أخر عن الله تعالى بأنه لا يؤخذ الأمة بحديث نفسها وأنه تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ وحديث النفس يخرج عن الوسع اهـ. والمقصود حديث النفس الذي لا يملك الشخص دفعه أو وقفه، ومريض الوسواس القهري لا يملك دفع هذا الحديث أو وقف تلك الأفكار لأنه مجبور عليها مقهور بها.

٢- وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى وَضَعَ عَنْ أُمَّتِي الْخَطَأَ وَالنَّسْيَانَ، وَمَا اسْتَكْرَهُوا عَلَيْهِ»^(٣).

(١) رواه البخاري (٥٢٦٩) في كتاب الطلاق، باب الطلاق في الإغلاق، ومسلم (١٢٧) في كتاب الإيمان، باب تجاوز الله عن حديث النفس والخواطر بالقلب إذا لم تستقر، وأبو داود (٢٢٠٩) في كتاب (الطلاق)، باب في الوسوسة بالطلاق، والترمذي (١١٨٣) في كتاب الطلاق، باب ما جاء فيمن يحدث نفسه بطلاق امرأته، وابن ماجه (٢٠٤٤) في كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسي

(٢) هو محمد بن إسماعيل الصنعاني صاحب سبل السلام في شرح بلوغ المرام من جمع أدلة الأحكام.

(٣) حسن، رواه ابن ماجه (٢٠٤٥) في كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسي.

قال الصنعاني في سبيل السلام: والحديث دليل على أن الأحكام الأخروية من العقاب معفوة عن الأمة المحمدية إذا صدرت عن خطأ أو نسيان أو إكراه. وطلاق المكره عند الجماهير لا يقع؛ واستدل الجمهور بقوله تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ﴾. وقال عطاء: الشرك أعظم من الطلاق، وقرر الشافعي الاستدلال بأن الله تعالى لما وضع الكفر عمن تلفظ به حال الإكراه، وأسقط عنه أحكام الكفر، كذلك سقط عن المكره ما دون الكفر، لأن الأعظم إذا سقط، سقط ما هو دونه بطريق الأولى ا.هـ.

العلاج السلوكي:

- ١- علاج الفكرة: انظر باب علاج الأفكار الوسواسية.
- ٢- ارجع إلى الأمثلة السابقة فقد تم علاج حالة مماثلة.



خاتمة الكتاب

وبعد عزيزي القارئ .. فقد أردت بهذا البحث توصيل رسالة معينة لأناس معينين أسأل الله تعالى أن تكون قد وصلت أو ألها في طريقها للوصول. ولكني مع ذلك لا أدعي أن الموضوع قد انتهى أو أخذ حقه بالكامل ولكنها البداية، وإن شاء الله سوف نوالى البحث وجمع المعلومات، ثم نقدمها لك مختصرة وجاهزة. وقبل أن أنهى الكلام أود أن أقول لك:

- قبل البدء في البرنامج العلاجي لا بد من إستشارة الطبيب النفسى، لأن المريض إن كان يعاني من أعراض وسواسية بسبب مرض الاكتئاب فإن تحسنها سيكون بعد تحسن أعراض الاكتئاب، وهناك أعراض وسواسية تصاحب القلق وعند زوال القلق ستتحسن تلك الأعراض.
- لا تؤجل البدء في البرنامج العلاجي لأى سبب كان من ضغوط الحياة وضيق الوقت وإلا لن تنتظم على هذا البرنامج مطلقاً وستظل الأعراض كما هي.
- أعد قراءة هذا الكتاب بنفسك لتعرف أين تكمن أعراضك، وكيف تنفذ برنامج العلاج بنفسك إذا لم تجد من يعاونك على ذلك.
- على المعالج والأسرة ألا ينخدعوا من تقييم المريض لنفسه وأعراضه. فأحياناً لكي يرضى المريض الإثنين يقول إنه تحسن، وأنه قد أقلع عن أفعاله القهرية، أو تخلص من أفكاره الوسواسية. وأحياناً أخرى يبالغ في المعاناة فيحبط الأسرة والطبيب المعالج رغم تحسنه.

• لا تطلب ولا تسأل عن الطمأنة والتأكيد بأن كل شيء على ما يرام، ولا تعالج الوسواس بوسواس أخرى، وكلما عنك لك وسواس قهري أجل تنفيذه نصف ساعة، ثلاثة أرباع ساعة، ساعة، وهكذا أكثر وأكثر حتى تبعد عنه طوال اليوم.

• لا ترجع لتتأكد أنك أغلقت الباب جيداً، أو تتأكد من غلق محابس البوتاجاز، أو أنك قمت بتغطية أطفالك في المساء أو تعيد غسل يديك عدة مرات. فبالتأكيد سوف يرتفع معدل الخوف والقلق، ولكن اصبر ولا تستسلم لهذا الدافع القوي للتأكد والمراجعة، وبالتدريج سوف ينخفض معدل القلق إلى درجة محتملة.

• امكث يوماً كاملاً امتنع فيه عن غسل يديك بعد لمس أى شيء غير نظيف، وشجع نفسك للتأقلم مع عدم التأكد الداخلي المستمر على سلامتك وسلامة أحبائك من أى فعل خطر مزعوم إلى أن يقل أو يختفى هذا الإحساس المزعج بالعودة عليه. وبالتالي نحن قد فضلنا العيش مع الإحساس بالقلق والشك والخوف والفرع الذى كنا نتجنبه بالأفعال القهرية، بل وجعلنا هذه الأحاسيس تكون ونمر بدون العراك معها ومحاولة التخلص منها.

• قد يبدو الأمر خيالياً وغير مقبول في البداية ولكن إذا ساورتك بعض الأسئلة والانتقادات وموانع التغيير اكتب ما يدور في خاطرك من أسئلة أو موانع تمنعك من العلاج والانتظام على البرنامج المعرفى السلوكى وأرسلها لنا وسوف نرد عليك بالتأكيد وبعدها سوف ترى أن هذه المخاوف والأخطار لا تستخدم من قبل المرضى إلا كسبب وجيه لتجنب مواجهة الوسواس القهرية.

• يخاف بعض المرضى من أن تسوء حالتهم ويصابون بالجنون، أو أنهم سوف يحدثون الأذى بالآخرين إن امتنعوا عن طقوسهم الوسواسية. ومن خبرتنا العملية عشرات السنين لم نجد من أصيب بالجنون أو المرض بسبب التوقف عن تلك الطقوس مع الاعتراف بأنه كثيراً ما يزيد القلق بسبب ذلك ولكن مؤقتاً.

• المرضى المسنين الذين يعتقدون في فقدان الأمل في التحسن والعلاج لا بد أن يعلموا أن العلاج سوف يفيدهم مهما كان عمرهم، مع ملاحظة أن الأعراض دائماً ما تسوء كماً وكيفاً مع التقدم في العمر بدون علاج.

• بعض المرضى يشكون من أن العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي والانتظام عليه، وتحمل الأعراض الجانبية هو أمر صعب. هؤلاء المرضى لابد أن يعلموا أن الجمع بين العلاج المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي مهم جداً للتحسن وتقليل النكسات المرضية.

• بعض المرضى بسبب عدم تحسنهم الكامل يرفضون العلاج والانتظام على التدريبات السلوكية المقترحة. وهذا خطأ. ولا بد أن يعلموا أن وجود بعض علامات التحسن خير من عدم وجود أى شيء. ناهيك عن أن التحسن قد يكون كبيراً بمرور الوقت وبمن الله تعالى عليك بالشفاء. ترى ألا يستحق ذلك شرف المحاولة من أجل حياة أفضل لك ولأسرتك.

• بعض المرضى يرفضون التخلي عن ممارسة الطقوس الوسواسية حتى يشعروا بالأمان. فليعلموا أن الأمان الكامل غير موجود في الحياة، وكل شيء في حياتنا نسبي، فلنعطى أنفسنا فرصة بالامتناع عن الطقوس. فهناك طرق

أخرى للتعامل مع هذه الطقوس. وسوف نتقدم عندما نخاطر بتقليلها، وبعد فترة من الوقت سوف يأتي الشعور بالأمان تدريجياً وتلقائياً. فالمشكلة ليست في الطقوس ولكن في المخ الذي ربط عن طريق الخطأ بين الاستسلام للطقوس الوسواسية غير المنطقية، والإحساس بالأمان والراحة المؤقتة.

• ونود التنويه أن الحالات والأمثلة المعروضة حقيقية ومختصرة حتى يتم عرض أكبر عدد من الحالات والأفكار تعميمياً للفائدة.

نصيحتي لك:

- ١- التحق بمجموعة تدعيم ومساعدة لمرضى الوسواس القهري بالإسكندرية لكي تتعلم وتعرف المزيد حول هذا المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه. ولكي تعرف كيف نجح مرضى آخرون في التغلب على هذا المرض، وكيف كانوا يكيّفون حياتهم مع المرض وعلاجه، والتدريبات السلوكية.
- ٢- إذا أردت المزيد من المعلومات عن المرض .. أسبابه .. أعراضه .. علاجه بصورة تفصيلية ومنحصصة اطلب الكتيبات الآتية:

- التعرض ومنع الطقوس.
- علاج الانتكاسات المرضية.
- التعرض التخيلي.
- علاج وساوس التخزين والاحتفاظ بالخرقة والقلم.
- تصحيح المعتقدات الخاطئة.
- دور الأسرة في علاج الوسواس القهري.

- الإحساس الزائد بالمسؤولية في مرض الوسواس القهري (المسؤولية المفرطة)
- الوسواس القهري في الأطفال.
- حالات مختلفة للوسواس القهري وعلاجها.

وكتبه

دكتور/ محمد شريف سالم

٥ من المحرم ١٤٢٣ هـ

١٨ من مارس ٢٠٠٢ م

للاستعلام والمراسلة

د/ محمد شريف سالم

إخصائي الطب النفسي

٨٨ ش عبد السلام عارف - محطة ترام جليم الإسكندرية

ت/ ٥٨٥٤٨٣٦

e-mail alsharif3257@yahoo.com

ثبت المراجع

- ١- الإمام شمس الدين ابن قيم الجوزية - إغاثة اللفهان.
- ٢- الإمام محبى الدين النووى - شرح صحيح مسلم.
- ٣- الحافظ ابن كثير - تفسير القرآن العظيم.
- ٤- د. محمد الحجار- فن العلاج فى الطب النفسى السلوكى.
- ٥- د. عبد الستار إبراهيم - العلاج النفسى السلوكى.
- 6- David & Christopher, Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy.
- 7- Kaplan & Sadock, Comprehensive Textbook of Psychiatry.
- 8- Tasman, kay & Lieberman, Psychiatry.
- 9- Beck, Cognitive Therapy.
- 10- Cammer, Freedom from compulsion.
- 11- I. Marks, Nursing in Behavioral Psychotherapy.
- 12- Hyman & Pedrick, The OCD workbook.
- 13- Wolpe, The practice of behavior therapy.
- 14- Goldstein, Psychotherapy and the psychology of behavior change.
- 15- Schwartz, Brain lock.
- 16- Edna Foa, Stop Obsessing.

الفهرس

الصفحة

الموضوع

٣	مقدمة الدكتور أحمد فريد
٧	مقدمة الدكتورة هدى سلامة
٩	مقدمة الكتاب
١١	بين يدى الكتاب
١٣	الباب الأول: تعريف الألفاظ والمعانى
١٥	معنى الوسواس القهرى
١٥	الوسواس القهرى فى الطب النفسى
١٦	الأفكار الوسواسية
١٦	الأفعال القهرية
١٧	الشخصية الوسواسية
١٧	أسباب الوسواس القهرية
١٨	١ - العوامل الحيوية
١٩	كيفية تكون الأعراض فى الوسواس القهرى
١٩	٢ - العوامل السلوكية
٢٠	٣ - العوامل النفسية

- ٢٠ ملاحظات
- ٢١ الفرق بين مرض الوسواس القهري والشخصية الوسواسية
- ٢٣ الفارق بين وسواس الشيطان والوسواس القهري
- ٢٥ **الباب الثاني: أعراض الوسواس القهري**
- ٢٨ أعراض الوسواس القهري الشائعة
- ٣١ أمثلة الوسواس عند مرضى المسلمين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى المسيحيين
- ٣٢ أمثلة الوسواس عند مرضى اليهود
- ٣٨ أعراض الوسواس القهري في الأطفال
- ٤١ **الباب الثالث: نماذج من الحالات المرضية**
- ٧٥ **الباب الرابع: علاج الوسواس القهري**
- ٧٧ ١- اختيار العلاج
- ٧٧ ٢- العلاج المعرفي السلوكي
- ٧٨ ٣- نوع الدواء
- ٨٢ مسار مرض الوسواس القهري ومآله
- ٨٣ **الباب الخامس: البرنامج العلاجي**
- ٨٥ أ- الوسواس
- ٨٧ ب- الأفعال القهرية
- ٨٨ ج- الأعراض التجنبية

- ٩٠ تحديد الأعراض التي سنبداً بعلاجها
- ٩٠ ملاحظات على الخطة العلاجية
- ٩٣ علاج الأفكار الوسواسية
- ٩٥ كيف يحاول المريض التحكم في الوسواس القهري؟
- ٩٨ خطوات العلاج
- ١٠٢ طريقة مواجهة الأفكار والتعود عليها
- ١٠٥ **الباب السادس: دور الأسرة في العلاج**
- ١١١ **الباب السابع: الوسواس القهري الديني**
- ١٣٧ الجواب عما احتج به أهل الوسواس
- ١٤١ معرفة مكائد الشيطان ومصائده والحذر من وساوسه ودسائسه
- ١٤٦ صفات مريض الوسواس القهري الديني
- ١٤٧ هل التدين القوي يسبب الإصابة بالوسواس القهري
- ١٤٧ برنامج علاج الوسواس القهري الديني
- ١٤٨ نماذج من الأقوال والأفكار الوسواسية والأفعال القهرية والسلوك التجنبي
- ١٥٣ **الباب الثامن: نماذج لعلاج بعض حالات الوسواس القهري**
- ٢٠١ **خاتمة الكتاب**
- ٢٠٧ **ثبت المراجع**
- ٢٠٩ **الفهرس**

هذا الكتاب حائز

على جائزة الدكتور / عادل صادق للطب النفسى
فى المؤتمر السنوى للجمعية المصرية للطب النفسى
مع مؤتمر الاسكندرية الدولى للطب النفسى
والجمعية العالمية للطب النفسى

من ١٥ إلى ١٧ نوفمبر ٢٠٠٦



Certificate

The Granting Committee for Adel Sadek's Annual Award 2006
Presents this Certificate for

Dr. Mohamed Sherif Salem

Acknowledging his distinguished contribution to the field of
General Edification, Enlightenment and Continuity of Psychiatric Sciences with
Other Disciplines.

Dr. Magdy Elba
Chairman Apex pharma

Prof. Ahmed Okasha
President of the Egyptian
Psychiatric Association

Prof. Afaf Hamed Khalil
Chairman of Institute of Psychiatry
Ain Shams University